



Ciclovida | UFPR

Pedalandando na Cidade



Reitor

Zaki Akel Sobrinho

Vice-reitor

Rogério Andrade Mulinari

Pró-Reitora de Extensão

Deise Cristina de Lima Picanço

Coordenadora de Extensão

Iara Picchioni Thielen

Coordenação do Programa Ciclovida

Coord. José Carlos Assunção Belotto

Vice. Ken Flávio Ono Fonseca

Coordenadora da Ação

Publicações do Ciclovida

Silvana Nakamori

Colaboradores Ciclovida

Aldemir Junglos

Ana Elisa de Castro Freitas

Andrea Maria Fedeger

Antonio Matos Miranda

Cristina de Araújo Lima

Edmeire Cristina Pereira

Eduardo Harder

Gheysa Padro

Henrique Martins Godeny

Iara Picchioni Thielen

Jefer Benedett Dorr

Josi Fernandes Dourado

Karin Kässmayer

Marcelo Rizzo Errera

Marcia de Andrade Pereira Bernardins

Maria Clementina Menghin Mendes

Maria da Graça Bicalho

Maria Luiza Marques Dias

Mario Messagi Junior

Nestor Cortez Saavedra Filho

Pedro Rodrigues Torres Junior

Raul Osiecki

Ricardo Mendes Junior

Vanessa Bortolozzi

Design Gráfico

Letícia Massaro

Belotto, José Carlos Assunção

Ciclovida: pedalando na cidade / José Carlos Assunção

Belotto, Silvana Nakamori, Ken Flávio Ono Fonseca. 2. ed. –

Curitiba: UFPR/PROEC, 2016.

56 p. : il.; mapa

ISBN: 978-85-88924-20-8

1. Ciclovias. 2. Bicletas. I. Nakamori, Silvana. II. Fonseca, Ken Flávio Ono. III. Título

CDD 796.6092

José Carlos Assunção Belotto
Silvana Nakamori
Ken Flávio Ono Fonseca

CICLOVIDA

Pedalando na Cidade - 2ª edição

Curitiba
PROEC | UFPR
2016



POR QUE A BICICLETA?

Inventada no final do século XVIII, popularizou-se no século XIX com início da produção em série. Durante esses pouco mais de 200 anos de história o uso da bicicleta já teve altos e baixos.

No início já teve 4 rodas e se chamava sociável, era considerada o veículo dos nobres, mas no século XX com a expansão do capitalismo e da indústria automobilística que moldou as cidades contemporâneas para o automóvel, perdeu status e passou a ser reconhecida como brinquedo ou como transporte para as classes mais baixas.

O movimento cicloativista surge na Europa nos anos 1960/70 impulsionado pela crise do petróleo e o aumento das mortes no trânsito. Nas Américas somente na virada para o século XXI, é que a bicicleta ressurge como uma opção de transporte e para a melhoria da qualidade de vida nas cidades, isso ocorreu em virtude da percepção do agravamento de problemas como a perda de tempo em congestionamentos, poluição e acidentes, cuja a origem decorre do aumento exponencial da frota de automóveis apontando para o esgotamento do modelo rodoviário.

A bicicleta tornou-se a bandeira dos ativistas que defendem uma cidade menos poluída, menos motorizada e mais humana. Em 2010 a ONU elegeu a bicicleta como o símbolo mundial do transporte sustentável. Abaixo elencamos algumas curiosidades que representam qualidades para que a bicicleta atualmente seja considerada uma das opções para a melhoria da vida urbana:

- A bicicleta não tem motor, não queima combustível fóssil, não emite gases poluentes ou de efeito estufa, é movida pela energia humana, queimando calorias do seu usuário. Colabora com o meio ambiente e com a saúde, pois combate o sedentarismo, que é causa de diversas doenças e da obesidade.

- Tem um peso médio de 14 quilos e pode transportar tranquilamente 10 vezes o seu próprio peso, enquanto que um automóvel popular pesa em média 1.200 quilos e não suporta transportar o equivalente ao seu próprio peso.

- Agrega renda, pois quando usada como transporte o seu usuário economiza o dinheiro do combustível ou da passagem do transporte coletivo.

- Ocupa pouco espaço viário, preservando o pavimento e ajudando a combater o congestionamento.

Este Guia integra as ações do Programa Ciclovida da UFPR e busca apresentar dicas úteis para aqueles que pretendem usar a bicicleta como meio de transporte, prática esportiva ou lazer.

José Carlos Assunção Belotto

SUMÁRIO

O PROGRAMA CICLOVIDA	5
O SURGIMENTO DA BICICLETA	6
BICICLETA PARA QUÊ?	8
TIPOS DE BICICLETA	9
CONHEÇA A BICICLETA	11
SAÚDE DA BICICLETA	14
VANTAGENS DO USO DA BICICLETA	15
SIMULADOR DE BENEFÍCIOS DA BICICLETA	17
CICLISMO ESPORTIVO	18
DICAS	19
SAÚDE DO CICLISTA	20
COMA BEM!	22
USANDO A BICICLETA COMO MEIO DE TRANSPORTE	23
EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA DA BICICLETA	25
EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA DO CICLISTA	26
DEFINIÇÕES	27
ESPAÇOS CICLOVIÁRIOS DE CURITIBA	29
PEDALANDO NA CIDADE	31
RISCOS DE ACIDENTES	34
LEGISLAÇÃO	36
LAZER COM A BICICLETA	46
BICICLETAS POR BAIRRO EM CURITIBA	47
REFERÊNCIAS	55



O PROGRAMA CICLOVIDA

O objetivo do Programa Ciclovida é transformar a Universidade Federal do Paraná (UFPR) em um núcleo irradiador de uma cultura de mobilidade urbana mais saudável e sustentável com ênfase no uso da bicicleta, ou seja, uma comunidade universitária em torno de 50.000 pessoas, que pesquise, use e divulgue os benefícios da

adoção da bicicleta como meio de transporte, lazer ou prática esportiva.

Para isto conta com o envolvimento de Técnicos, Docentes e Alunos que desenvolvem uma série de projetos e ações ligadas à pesquisa, ao ensino e a extensão, a fim de promover uma nova cultura de mobilidade urbana.

Saiba mais sobre o Ciclovida acessando www.ciclovida.ufpr.br

O SURGIMENTO DA BICICLETA 6



O primeiro aparelho de duas rodas alinhadas, movimentado por tração humana, de que se tem registro na história ocidental, é o **celerífero**, criação do Conde de Sivrac, da França, em 1780. Era construído todo em madeira, com uma roda na frente da outra, ligadas por uma viga em que se podia sentar com uma perna de cada lado, e impulsionar com os pés no chão para movimentá-la.

Entretanto é só após algumas melhorias realizadas pelo alemão Barão Karl von Drais, em 1817, que o aparelho passa a ser considerado um precursor da bicicleta como a conhecemos hoje. Ele instalou um sistema de direção e um de frenagem que possibilitaram ao condutor



manter o equilíbrio quando em movimento e parar antes de bater em algo.

Assim surgiu a **draisiana**, que era feita a partir de uma liga de antimônio, e portanto, muito mais pesada do que as bicicletas atuais. As draisianas tiveram sua popularidade e em 1829 acontece a primeira competição, contando com 26 inscritos para um percurso de 4,5km.

Aos poucos as evoluções foram acontecendo. O francês Pierre



Michaux recebeu uma draisiana para conserto e decidiu por alterações em seu projeto, sendo o principal um sistema de propulsão ligado ao eixo da roda dianteira, os pedais. Com estes aperfeiçoamentos foi chamado de **velocipede**.

Em 1874 surge o **biciclo**, com a roda dianteira maior do que a traseira. Com esta alteração,



o veículo viria a render maior deslocamento por pedalada. Porém, com o tempo de uso, ela passou a ser considerada insegura. A partir daí é que surgem então as "bicicletas de segurança", já com configuração das bicicletas atuais: duas rodas do mesmo tamanho, o assento e o pedal entre elas e um sistema de transmissão por correia

entre o pedal e a roda traseira.

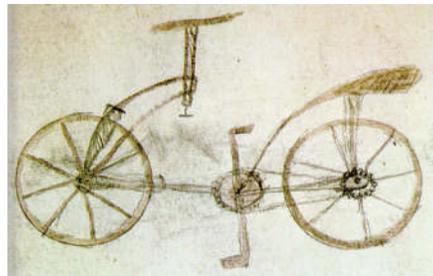
Desde então, a bicicleta tem sido aperfeiçoada e é popular em todo o mundo como meio de transporte, lazer, transporte de carga e modalidade esportiva.



Em 1966 foi descoberto, por monges italianos, um desenho atribuído à Leonardo da Vinci, elaborado provavelmente no ano de 1490, que é considerado o primeiro projeto de bicicleta.

Nele já aparecem os elementos básicos da bicicleta como se conhece na atualidade: **duas rodas, sistema de direção, propulsão por corrente e selim**.

Existe divergência entre os historiadores se este desenho é realmente de autoria de da Vinci.



BICICLETA PARA QUÊ? 8



TRANSPORTE - Apresenta ótimo custo benefício para trajetos até 10 km, um ciclista comum (não atleta) faz facilmente a média de 15 km por hora em deslocamentos urbanos.



ESPORTE - O ciclismo é um dos esportes mais populares do planeta, especialmente na Europa, é disputado em diversas modalidades (disciplinas) tendo no ciclismo de estrada através do Tour de Fance a sua prova mais famosa e tradicional.



LAZER - Para passear com os amigos e a família nos parques e nas ciclovias ou em trajetos e viagens de cicloturismo, a bicicleta proporciona bons momentos, agregando os benefícios da atividade física.

9 TIPOS DE BICICLETA



URBANA - Geometria voltada para o conforto e estabilidade, mantendo a posição do ciclista mais em pé.



URBANA SIMPLES - Uma das bicicletas mais utilizadas, é simples, sem marchas e boa para uso na cidade.



MOUNTAIN BIKE - Fabricada para uso na terra e com grande resistência para ser pedalada em qualquer condição.



SPEED - Bicicleta de corrida específica para uso no asfalto. Rodas leves e pneus finos com muita pressão.



RODA FIXA - Muito popular atualmente, foi trazida do velódromo para a cidade. É simples, sem marchas, leve, com o freio acionado pelo pedal.



DOBRÁVEL - Confortável e ágil para uso urbano. Leve, prática, e quando dobrada se torna fácil de carregar.



ELÉTRICA - Pode ser movida parcialmente ou totalmente com o auxílio de motor elétrico, alimentado por baterias recarregáveis.



TANDEM - Conduzida por mais de uma pessoa. Por ter que suportar mais peso, seus componentes são mais robustos.



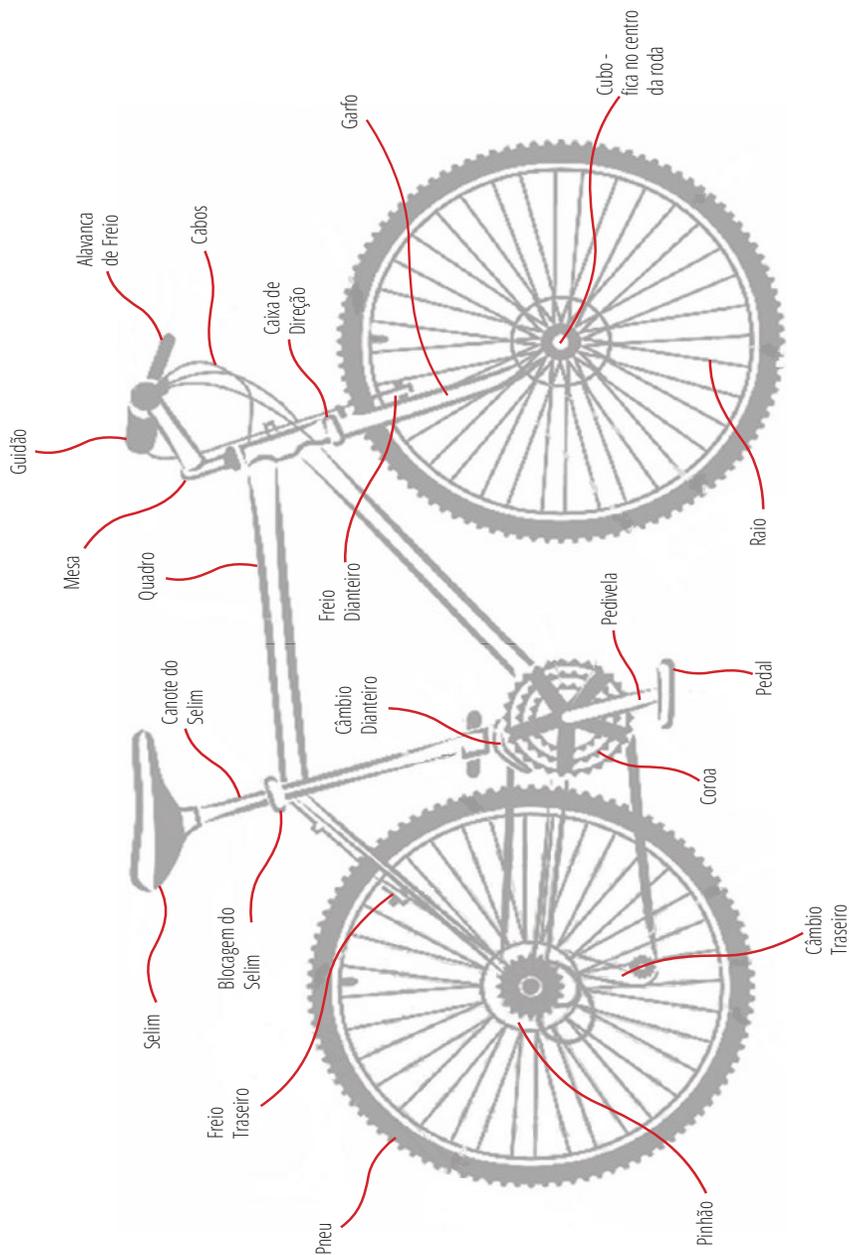
INFANTIL - Quadro e pneus com tamanho reduzido. Muitas vezes são usadas rodinhas de apoio.

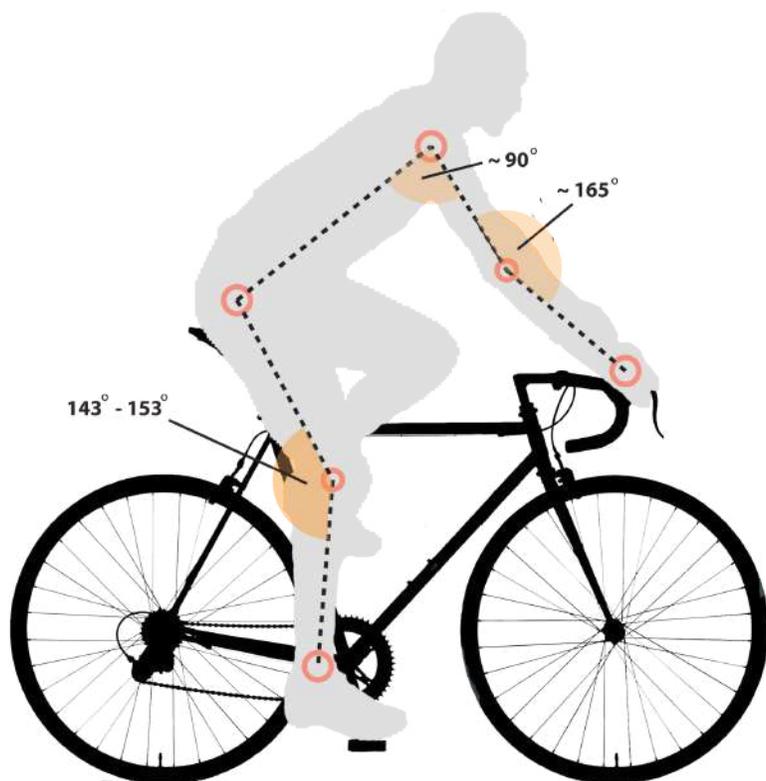


BMX

Criada com foco para a prática do esporte BMX. Indicada para crianças iniciantes no ciclismo.

11 CONHEÇA A BICICLETA





AJUSTE DO SELIM - Um ajuste correto permite que o corpo realize o exercício sem forçar as articulações e a musculatura, evitando dores. A recomendação prática para que se acerte na altura do selim é ficar em pé, ao lado da bicicleta e medir a partir da parte mais alta do osso

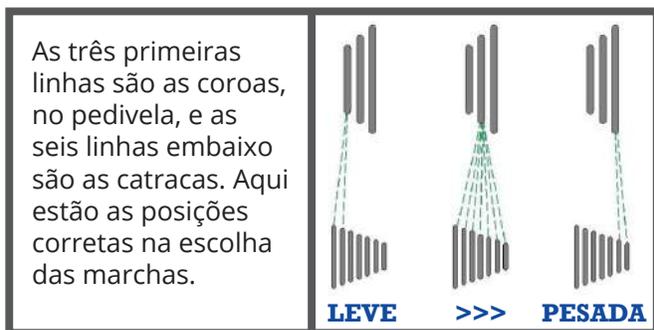
da bacia, na lateral do corpo, calculando três dedos abaixo: essa altura será confortável. Ao pedalar, seus joelhos devem se esticar de maneira como pode ser visto na figura a cima. Deve-se evitar esticar totalmente os joelhos.

13 Conheça a bicicleta

AJUSTE CORRETO DAS MARCHAS

Para obter um melhor desempenho e cuidado com os câmbios, não use marchas muito pesadas

no câmbio dianteiro (coroa maior) simultaneamente com marchas muito leves no câmbio traseiro (catraca maior) e vice versa.



AJUSTE POR ALTURA DO

CICLISTA - A principal medida a ser escolhida na bicicleta para uma pedalada confortável e com

bom desempenho é a do tamanho do quadro e muitas pessoas não sabem desse fato.



Cuidar da bicicleta é tão importante quanto o cuidado com a própria alimentação e hidratação. Uma boa regulagem periódica evita acidentes.

- **A bicicleta deve ser mantida limpa e bem regulada.** Isso melhora o desempenho da pedalada e evita acidentes além de prolongar a vida útil da bicicleta e de seus componentes.
- **A lubrificação é importante mas permite a aderência de sujeira.** Para limpar as partes da graxa use querosene. Mas CUIDADO! Não deixe cair querosene nas catracas ou no cubo porque isso pode provocar danos no cubo, já que o querosene dissolve o óleo.
- **A bicicleta deve ser submetida periodicamente a uma revisão.** Isso permite aumentar a vida útil de peças e evitar desgaste da bicicleta, aumentando a segurança durante a pedalada.
- **Pastilhas de freio requerem atenção especial** porque sofrem grande desgaste. Quando as pastilhas estão gastas, encostam na roda no momento em que o freio é acionado, provocando danos as rodas. Portanto, as pastilhas devem ser trocadas assim que o desgaste for percebido.
- **Os freios devem ser regulados** periodicamente para evitar o desgaste desigual.

15 VANTAGENS DO USO DA BICICLETA



MENOR ESPAÇO - ocupado na via, não causando congestionamentos e fácil de estacionar.



MAIS RÁPIDO - para pequenos trajetos é um meio muitas vezes mais rápido do que o carro.



ECONÔMICA - tendo baixo custo de aquisição e manutenção.



INTERAÇÃO - a bicicleta leva a maior interação com outros usuários na via e com a cidade.



SAUDÁVEL - pois é um exercício físico que combate muitas doenças.



ECOLÓGICA - a bicicleta não emite gases que provocam efeito estufa e não produzem poluição sonora.

SIMULADOR DE BENEFÍCIOS DA BICICLETA UFPR

Através do simulador desenvolvido pelo Programa Ciclovida, você pode verificar as vantagens de trocar o carro ou o ônibus pela bicicleta. No exemplo abaixo, a pessoa mora a 5 Km do seu trabalho e passa a utilizar a bicicleta 4 vezes por semana.

Digite no campo ao lado a distância de sua casa ao trabalho/faculdade (Km):	5
Digite no campo ao lado quantas vezes por semana você gostaria de ir trabalhar/estudar de bicicleta:	4
Preço da gasolina (R\$):	3,45
Preço da passagem de ônibus (R\$):	3,70

BENEFÍCIOS DO USO DA BICICLETA EM RELAÇÃO A CARRO E ÔNIBUS	POR MÊS	POR ANO
Número médio de calorias que você queimaria com este feito:	8.700,00 Cal	104.000,00 Cal
Média de quilos de gases poluentes que seriam evitados:	38,68 Kg	464,20 Kg
Valor médio que você economizaria em combustível:	R\$ 60,03	R\$ 720,36
Gasto fixo com manutenção do carro (revisão, óleo, seguro, IPVA, etc.):	R\$ 200,00	R\$ 2.400,00
Valor médio que você economizaria (de ônibus):	R\$ 130,24	R\$ 1.562,88
Tempo médio (por viagem) de deslocamento com a bicicleta (15 Km/h):	20 min	
Se 10% da comunidade motorizada da UFPR fizesse o mesmo que você, a economia anual seria de:		R\$ 7.342.023,29
...e quantidade de gases poluentes que deixariam de ser emitidos anualmente seria de:		10.922.450,47 Kg
Se 10% dos Curitibaanos motorizados fizessem o mesmo que você, a economia anual seria de:		R\$ 76.163.518,73
...e quantidade de gases poluentes que deixariam de ser emitidos anualmente seria de:		490.802.129,96 Kg
OBS: Total estimado de veículos em Curitiba:		1.260.000
A URBS estima que somente 30% dos veículos de Curitiba circulam todos os dias:		378.000

Faça a sua simulação no site: www.ciclovida.ufpr.br/?page_id=504



ESTRADA - Modalidade muito popular, regulada pela União do Ciclismo Internacional e disputada em duas fases: prova individual contra o relógio e prova de estrada em si.



MOUNTAIN BIKE - Conhecido como ciclismo de montanha, é dividido em: *Downhill*, *Uphill*, *4x*, *Freeride*, *Trial*, *Trip Trail* (Maratona), Enduro de Regularidade e *CrossCountry*.



PISTA - Realizadas em velódromos ou pistas oficiais de ciclismo conforme as normas internacionais. Nas seguintes modalidades: Velocidade, Perseguição, Pontos, *Keirin* e *Madison*.



BMX - Conhecido como *bicicross*, são provas em circuito fechado com várias voltas e obstáculos. Derivadas do BMX, também há as modalidades: Vertical e *Freestyle*.

19 DICAS



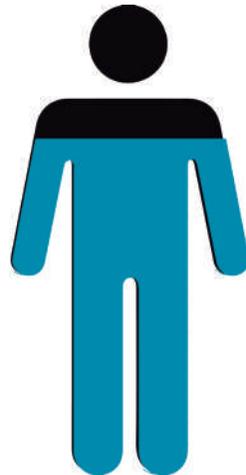
- **HIDRATAÇÃO**
Beba água antes, durante e depois de realizar a pedalada.
- **ALIMENTAÇÃO**
Não pedale sem se alimentar pois você pode se sentir mal e provocar acidentes, com danos para você e para os outros. Mas também não exagere, alimente-se com moderação procurando fracionar as refeições de 3 em 3 horas e escolha alimentos nutritivos com fácil digestão, como frutas e legumes.
- **ALONGAMENTO**
É muito importante antes e depois de pedalar pois protege seu corpo contra distensões. Isso auxilia em sua integridade física.
- **REGULE A BICICLETA**
Quando a bicicleta está regulada pode evitar danos ao corpo como dores na coluna, músculos e períneo.
- **NÃO EXAGERE!**
Respeite os limites do seu corpo.



Quando for pedalar, **beba água antes de sair e leve uma garrafa cheia.** O consumo de água faz nossos rins filtrarem melhor o sangue, proporcionando uma melhor fluidez dos líquidos entre as células, o que facilita muito a limpeza do corpo durante o exercício. 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 pedalandando pode, por motivos óbvios, trazer conseqüências sérias.

Os seres humanos têm, em média 75% do corpo composto por água.





• **Benefícios para a saúde**

01. Combate estresse e depressão: As contrações cardíacas tornam-se mais eficazes e, com isso, o sangue chega mais rapidamente ao cérebro, diminuindo a incidência de ansiedade, angústia e depressão.

02. Emagrece: Combinadas a uma dieta saudável, as pedaladas auxiliam na perda e no controle de peso.

03. Melhora a qualidade do sono: O ato de pedalar estimula a liberação das endorfinas e aumenta os níveis de serotonina, gerando o relaxamento, fatores essenciais para um sono saudável.

04. Reduz colesterol: Com a prática constante do ciclismo ocorre consumo das gorduras e diminuição do colesterol total e LDL (colesterol ruim).

05. Evita o infarto: Pedalar melhora a contração do coração e evita o infarto. O exercício faz com que a glicemia seja diminuída e isso ajuda a controlar o diabetes, um dos fatores de risco para o coração.

06. Diminui a pressão arterial: Pedalar com frequência tonifica os vasos sanguíneos e faz com que eles relaxem mais facilmente.

07. Aumenta a imunidade: Com a melhora na contração cardíaca o sistema imune fica estimulado e eleva a produção de glóbulos brancos, ajudando o organismo a se defender.

08. Melhora a respiração: O esforço das pedaladas aumenta a frequência cardíaca, melhorando oxigenação dos pulmões e dos tecidos.

Nosso corpo está o tempo todo gastando energia. 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. O ideal é comer de três em três horas. Nossa gordura começa a ser queimada só depois de uns 40 minutos de exercício contínuo. É preferível não comer logo antes de ir pedalar, pelo menos meia hora antes. Prefira alimentos ricos em carboidratos como: pães, bananas, castanhas, massas, sanduíches leves, barras de cereal, açaí, etc.

Alimentação é essencial para prática de atividade física.





23 BICICLETA COMO MEIO DE TRANSPORTE

RITMO PARA PEDALAR - Pedale devagar para manter o funcionamento normal do corpo. Faça paradas à sombra para descansar e recompor a energia.

TRAJETO - Estude as possibilidades de trajeto com antecedência, verificando aquele que oferece os lugares mais planos. Importante também verificar a segurança para o trajeto escolhido.

HORÁRIO PARA PEDALAR - Evite pedalar com o sol a pino, pois você se cansará mais. Se for inevitável, proteja-se com capacete, boné e protetor solar.

HIGIENE PESSOAL - Para auxiliar na higiene após a pedalada use lenços umedecidos: não substituem o banho mas podem auxiliar a se manter higienizado.

BAGAGEIRO - Ajuda a organizar os materiais que você tiver que carregar, além de evitar perda de equilíbrio pelo deslocamento com volumes pendurados deixando você livre para conduzir com conforto e segurança a bicicleta.

ROUPAS - Use roupas leves sempre que possível. É recomendável carregar uma muda de roupa para você se sentir mais confortável assim que chegar ao local de trabalho ou de estudo. E não esqueça que carregar algo impermeável (pode ser uma capa não muito longa) para nos dias de chuva poder a se manter seco e enfrentar o dia de trabalho. O calçado deve ser adequado para pedalar.

SEGURANÇA AO PEDALAR - Jamais ingerir bebidas alcoólicas antes de pedalar! A segurança no trânsito é incompatível com a ingestão de bebida alcoólica.

Atenção na determinação do **Código de Trânsito Brasileiro [CTB]**: lugar de bicicleta é nos bordos da pista, no mesmo sentido dos veículos. Essa recomendação se baseia em princípios da física: se houver colisão com veículos no mesmo sentido o impacto e o dano serão menores que numa colisão frontal.

Leve consigo uma câmara reserva, sacador de pneus e bomba de encher pneus para o caso de o pneu furar. Isso evita que você tenha de empurrar a bicicleta até uma borracharia ou bicicletaria.

Outra recomendação importantíssima: **Nunca dispute espaço com os veículos ou motos. Mesmo que você esteja com razão.** Há muitos estudos científicos indicando que a maioria dos motoristas são muito individualistas, ou seja, mesmo que a legislação indique a preferência para o ciclista nem todos os motoristas respeitam as regras, então não se arrisque. Em caso de colisão você perde sempre!



EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA DA BICICLETA

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



O **espelho retrovisor** facilita sua condução no trânsito evitando ter que olhar para trás a todo momento. Os modelos podem ser presos na bicicleta ou capacete.

Como a bicicleta é silenciosa o uso da **campainha** ajuda a avisar as pessoas da sua aproximação.



EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA DO CICLISTA

26

Use **capacete**, pois mesmo se estiver pedalando devagar uma queda pode fazer você bater a cabeça.

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 fazendo você se machucar.

Pedale com **roupas** claras, chamativas e fosforescentes, para que os motoristas o vejam passando. Se preferir, há a opção do uso de colete ou faixa refletiva.

Luvas protegerão suas mãos em caso de queda. Asfalto molhado aumenta em cinco vezes as chances de derrapagem.

Para os mais precavidos existe a opção do uso de **joelheiras e cotoveleiras**.

Para evitar que a barra da calça enrosque na corrente, use **prendedores de calça** ou dobras.

Óculos ajudam a proteger seus olhos evitando que poeira e insetos atrapalhem.



27 DEFINIÇÕES

• *Infraestrutura*



CICLOFAIXA é uma faixa das vias de tráfego, geralmente no mesmo sentido de direção dos automóveis. Normalmente é separada do trânsito de veículos automotores por pintura ou instalação de refletivos.



CICLOVIA é segregada fisicamente do tráfego automóvel. Podem ser unidirecionais ou bidirecionais e são, em regra geral, adjacentes às vias de circulação do automóvel ou em corredores verdes independentes da rede viária.



PASSEIO COMPARTILHADO foi o primeiro tipo de linha implantada em Curitiba. Espaços compartilhados com pedestres, com acabamento asfáltico. Largura média: 1,5m.



FAIXA COMPARTILHADA é o espaço compartilhado com pedestres, com novo padrão de sinalização e qualidade. Possui desvio dos pontos de ônibus e indicação de entrada/saída de veículos. Largura média: 2,5m.



CICLORROTA se caracteriza pelo caminho, sinalizado ou não, que represente uma rota para os ciclistas. Sem definição ou uma separação física, é um trajeto mapeado para chegar a um destino final.



PARACICLO se define por uma estrutura na qual a bicicleta é presa com segurança.



BICICLETÁRIO é um conjunto de paraciclos instalados em um ambiente cercado com controle de acesso.

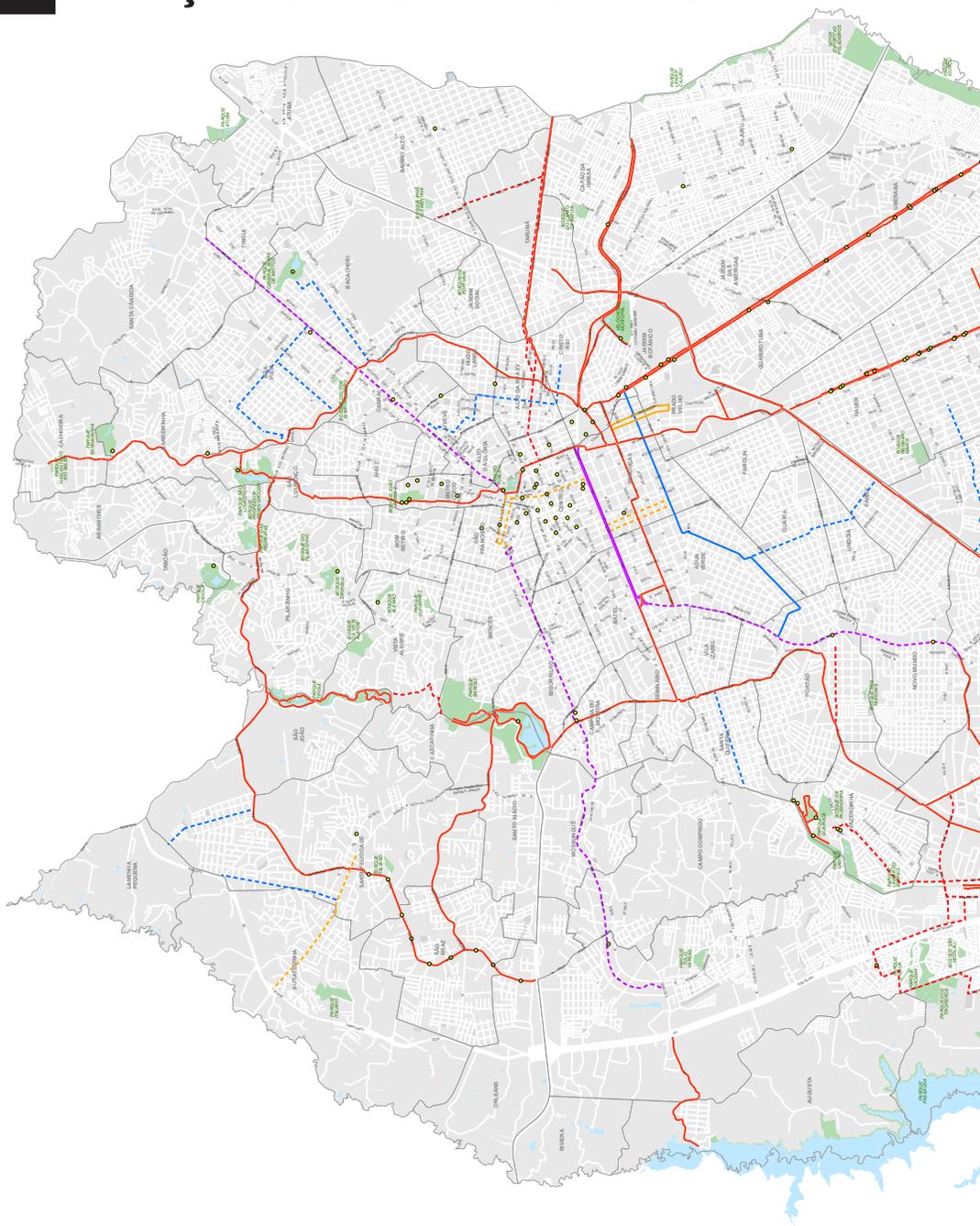


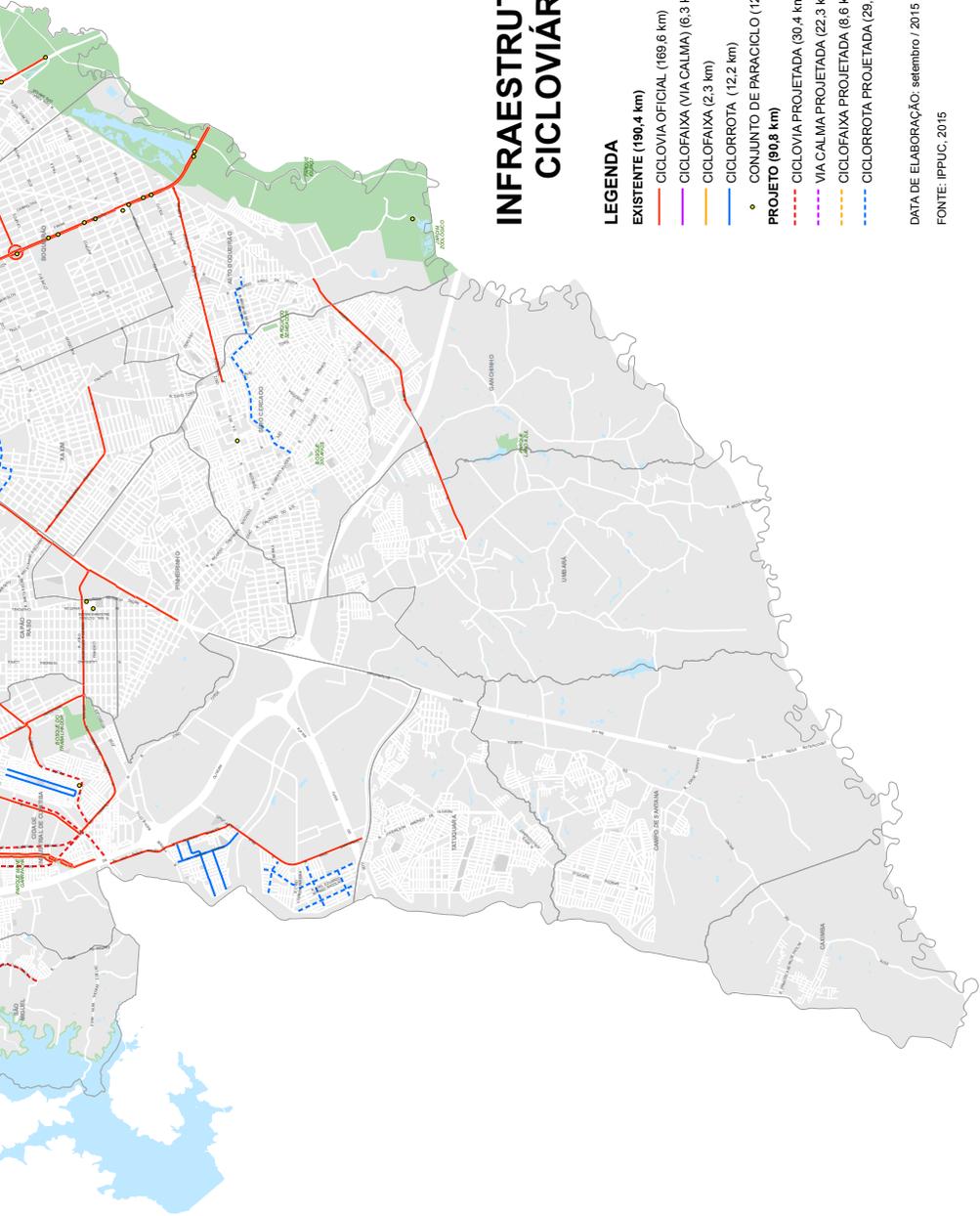
VIA CALMA está situada em Curitiba nos corredores de BRT, tem a velocidade limite de 30km e pintura tracejada em um dos bordos da pista, que aponta que o local é prioritário para bicicletas.



BICI CAIXA é uma sinalização horizontal nos cruzamentos com semáforos, de forma a garantir a preferência dos ciclistas no momento da abertura do sinal.

29 ESPAÇOS CICLOVIÁRIOS DE CURITIBA





INFRAESTRUTURA CICLOVIÁRIA

LEGENDA

EXISTENTE (190,4 km)

— CICLOVIA OFICIAL (169,6 km)

— CICLOFAIXA (VIA CALIMA) (6,3 km)

— CICLOFAIXA (2,3 km)

— CICLORROTA (12,2 km)

● CONJUNTO DE PARACICLO (126)

--- PROJETO (90,8 km)

--- CICLOVIA PROJETADA (30,4 km)

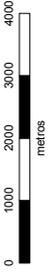
--- VIA CALIMA PROJETADA (22,3 km)

--- CICLOFAIXA PROJETADA (6,6 km)

--- CICLORROTA PROJETADA (29,5 km)

DATA DE ELABORAÇÃO: setembro / 2015

FONTE: IPPUC, 2015



31 PEDALANDO NA CIDADE





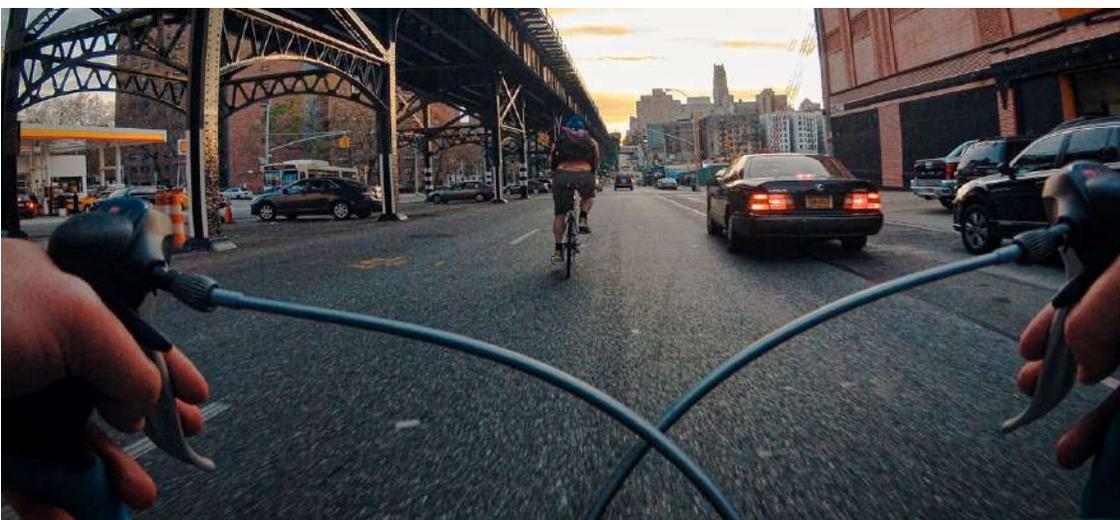
Pedale sempre no mesmo sentido dos carros, na faixa mais lenta, a qual fica normalmente à direita. Se pedalar defronte ao fluxo, o ciclista surpreende os motoristas, não havendo tempo de reação para escapar, e se bater, o choque será bem maior.

Pedale, pelo menos, a uma distância de meio metro para dentro da via. A atitude de estar muito próximo ao meio fio pode fazer com que os automóveis aproveitem esta mesma faixa de tráfego e passem muito rente de você podendo

esbarrar ou te assustar causando uma queda.

Ao passar por faixas de recolhimento ou paradas de ônibus **mantenha uma linha reta.** Assim você é previsível e não atrapalha o fluxo de carros que entrarão na faixa.

Se tiver que pedalar de mochila, use uma mochila pequena e bem presa ao corpo. E não carregue muito peso, pois sobrecarrega os ombros, estimula a transpiração e você acaba perdendo muito da sua mobilidade, além de poder tirar seu equilíbrio.



Cuidado com as portas dos carros parados. Da mesma forma que o ciclista deve imaginar uma ciclovia à direita da via, imagine a mesma ciclovia do lado dos carros.

Respeite para ser respeitado e lembre-se: no trânsito o maior deve cuidar do menor; logo a prioridade é sempre do pedestre.

Pare nos sinais vermelhos, pois um carro pode vir rápido para aproveitar o sinal amarelo ou pode

aparecer um pedestre atravessando a rua correndo. **A sinalização deve ser respeitada por todos que fazem parte do trânsito.**

Virar à esquerda num cruzamento é uma das situações mais tensas para o ciclista. Carros podem querer virar à direita ou seguir reto, ou ainda podem vir carros da outra pista. Isso exige muita atenção do ciclista direcionada para todos os lados.

Tome bastante cuidado.



VIRAR A ESQUERDA



VIRAR A DIREITA (2 OPÇÕES)



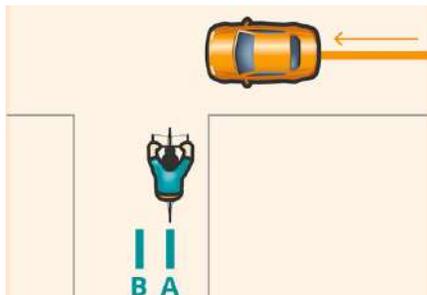
DIMINUIR A VELOCIDADE

Sinalize suas manobras para que os carros possam saber o que você vai fazer. Peça passagem, dê passagem, sinalize que o motorista pode passar quando você parar, avise quando você precisar entrar na frente dele por causa de um carro parado ou outro obstáculo e espere para ver se ele vai parar mesmo.

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

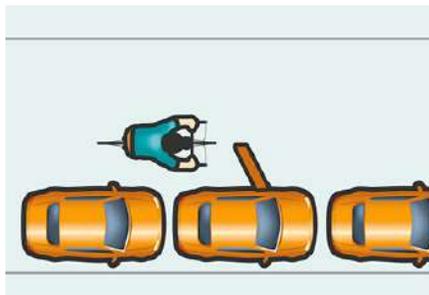


É obrigação dos carros pelo código de trânsito: Ao ultrapassar o ciclista respeitar a distância mínima 1,5m.



COLISÃO EM CRUZAMENTOS

Este é o tipo mais comum de colisão, por isto sinalize, use iluminação frontal (principalmente em dias de chuva ou à noite). Mesmo se estiver na preferencial, se não tiver certeza absoluta que o cruzamento está livre, reduza a velocidade ou até mesmo pare.



O MOTORISTA ABRE A PORTA BEM A SUA FRENTE

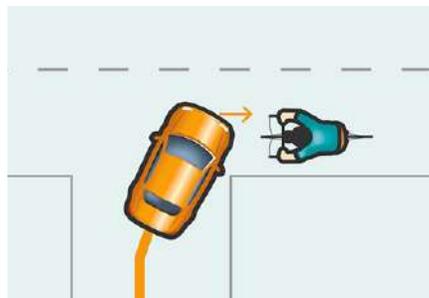
Não pedale espremido no canto da via, procure manter 1,5 mt de distância também dos carros parados.



COLISÃO NA FAIXA DE PEDESTRES

Não pedale na calçada, lembre-se que os pedestres tem preferência sobre os ciclistas.

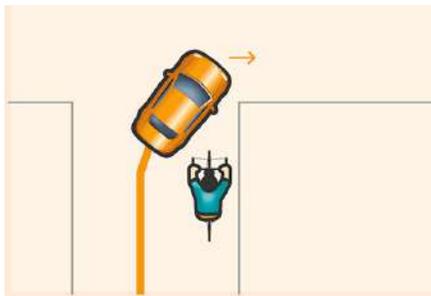
Obs: Nas calçadas compartilhadas (Com sinalização especial, permitindo o compartilhamento), use o bom senso, pedale devagar.



COLISÃO NA CONTRAMÃO

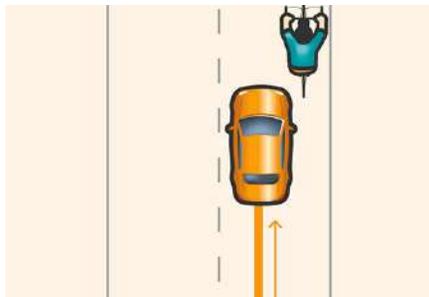
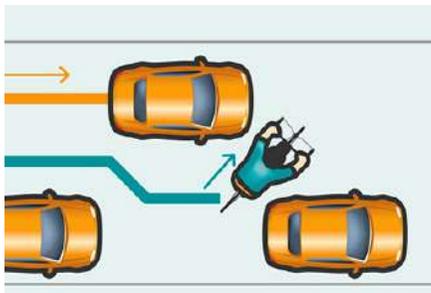
Nunca ande na contramão. As chances de sofrer um acidente são grandes, ao sair e entrar em uma garagem ou fazer uma conversão, muitos motoristas só observam o fluxo do sentido correto da via.

Obs: Lembre-se da lei da física em uma colisão frontal as velocidades se somam.



COLISÃO EM CURVAS

Não pedale na calçada, quando você sai da calçada para atravessar uma rua, você normalmente é invisível para os motoristas. Não pedale espremido no canto da via, ocupar uma faixa torna muito mais difícil uma ultrapassagem perigosa. Visualize o seu espelho ao se aproximar de um cruzamento, mas não se esqueça de observar o que ocorre a sua frente. Não ultrapasse veículos lentos pela direita, pois isto o torna invisível para os motoristas que pretendem virar à esquerda.



COLISÃO TRASEIRA

Não se mova para os lados sem verificar o fluxo que vem atrás de você, procure sinalizar seus movimentos. Use refletivos e iluminação noturna, opte por vias mais largas ou com infraestrutura específica para a bicicleta.

LEGISLAÇÃO 36

A seguir algumas leis de âmbito Federal, Estadual do Paraná e Municipal de Curitiba, no entanto, existem diversas outras que abordam essa temática.



● **Federal**
Código de trânsito brasileiro
Lei de Mobilidade Urbana

Código de trânsito brasileiro

Art. 24. Compete aos órgãos e entidades executivos de trânsito dos Municípios, no âmbito de sua circunscrição:

I - cumprir e fazer cumprir a legislação e as normas de trânsito, no âmbito de suas atribuições;

II - planejar, projetar, regulamentar e operar o trânsito de veículos, de pedestres e de animais, e promover o desenvolvimento da circulação e da segurança de ciclistas;

Art. 38. Antes de entrar à direita ou à esquerda, em outra via ou em lotes lindeiros, o condutor deverá:
(...)

Parágrafo único. Durante a manobra de mudança de direção, o condutor deverá ceder passagem aos pedestres e ciclistas, aos veículos que transitem em sentido contrário pela pista da via da qual vai sair, respeitadas as normas de preferência de passagem.

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.

Parágrafo único. A autoridade de trânsito com circunscrição sobre a via poderá autorizar a circulação de bicicletas no sentido contrário ao fluxo dos veículos automotores, desde que dotado do trecho com ciclofaixa.

DOS VEÍCULOS

Seção I
Disposições Gerais

Art. 96. Os veículos classificam-se em:

I - quanto à tração:
a) automotor;
b) elétrico;
c) de propulsão humana;
d) de tração animal;
e) reboque ou semi-reboque;

II - quanto à espécie:
a) de passageiros:
1 - bicicleta;

- 2 - ciclomotor;
 - 3 - motoneta;
 - 4 - motocicleta;
 - 5 - triciclo;
 - 6 - quadriciclo;
 - 7 - automóvel;
 - 8 - microônibus;
 - 9 - ônibus;
 - 10 - bonde;
 - 11 - reboque ou semi-reboque;
 - 12 - charrete;
- (Continua)

Art. 105. São equipamentos obrigatórios dos veículos, entre outros a serem estabelecidos pelo CONTRAN: (...)

VI - para as bicicletas, a campainha, sinalização noturna dianteira, traseira, lateral e nos pedais, e espelho retrovisor do lado esquerdo.

Art. 201. Deixar de guardar a distância lateral de um metro e cinquenta centímetros ao passar ou ultrapassar bicicleta:

Infração - média;
Penalidade - multa.

Art. 220. Deixar de reduzir a velocidade do veículo de forma compatível com a segurança do trânsito: (...)

XIII - ao ultrapassar ciclista:

Infração - grave;
Penalidade - multa;

Art. 255. Conduzir bicicleta em passeios onde não seja permitida a circulação desta, ou de forma agressiva.

Infração - média;
Penalidade - multa;

Medida administrativa - remoção da bicicleta, mediante recibo para o pagamento da multa.

O código na íntegra pode ser consultado em http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L9503.htm

Lei de Mobilidade Urbana

LEI Nº 12.587, DE 3 DE JANEIRO DE 2012.

Institui as diretrizes da Política Nacional de Mobilidade Urbana;

(...)

Capítulo I

Disposições gerais

Art. 1º A Política Nacional de Mobilidade Urbana é instrumento da política de desenvolvimento urbano de que tratam o **inciso XX do art. 21** e o **art. 182 da Constituição Federal**, objetivando a integração entre os diferentes modos de transporte e a melhoria da acessibilidade e mobilidade das pessoas e cargas no território do Município.

Art. 2º A Política Nacional de Mobilidade Urbana tem por objetivo contribuir para o acesso universal à cidade, o fomento e a concretização das condições que contribuam para a efetivação dos princípios, objetivos e diretrizes da política de desenvolvimento urbano, por meio do planejamento e da gestão democrática do Sistema Nacional de Mobilidade Urbana.

Art. 3º O Sistema Nacional de Mobilidade Urbana é o conjunto organizado e coordenado dos modos de transporte, de serviços e de infraestruturas que garante os deslocamentos de pessoas e cargas no território do Município.

§ 1º São modos de transporte urbano:

I - motorizados; e

II - não motorizados.

§ 2º Os serviços de transporte urbano

são classificados:

I - quanto ao objeto:

a) de passageiros;

b) de cargas;

II - quanto à característica do serviço:

a) coletivo;

b) individual;

III - quanto à natureza do serviço:

a) público;

b) privado.

§ 3º São infraestruturas de mobilidade urbana:

I - vias e demais logradouros públicos, inclusive metroferrovias, hidrovias e ciclovias;

II - estacionamentos;

III - terminais, estações e demais conexões;

IV - pontos para embarque e desembarque de passageiros e cargas;

V - sinalização viária e de trânsito;

VI - equipamentos e instalações; e

VII - instrumentos de controle, fiscalização, arrecadação de taxas e tarifas e difusão de informações.

Seção II

Dos Princípios, Diretrizes e Objetivos da Política Nacional de Mobilidade Urbana

Art. 5º A Política Nacional de Mobilidade Urbana está fundamentada nos seguintes princípios:

I - acessibilidade universal;

II - desenvolvimento sustentável das cidades, nas dimensões socioeconômicas e ambientais;

III - equidade no acesso dos cidadãos ao transporte público coletivo;

IV - eficiência, eficácia e efetividade na prestação dos serviços de transporte

urbano;

V - gestão democrática e controle social do planejamento e avaliação da Política Nacional de Mobilidade Urbana;

VI - segurança nos deslocamentos das pessoas;

VII - justa distribuição dos benefícios e ônus decorrentes do uso dos diferentes modos e serviços;

VIII - equidade no uso do espaço público de circulação, vias e logradouros; e

IX - eficiência, eficácia e efetividade na circulação urbana.

(...)

Art. 7º A Política Nacional de Mobilidade Urbana possui os seguintes objetivos:

I - reduzir as desigualdades e promover a inclusão social;

II - promover o acesso aos serviços básicos e equipamentos sociais;

III - proporcionar melhoria nas condições urbanas da população no que se refere à acessibilidade e à mobilidade;

IV - promover o desenvolvimento sustentável com a mitigação dos custos ambientais e socioeconômicos dos deslocamentos de pessoas e cargas nas cidades; e

V - consolidar a gestão democrática como instrumento e garantia da construção contínua do aprimoramento da mobilidade urbana.

A lei na íntegra pode ser consultada em
http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2012/lei/112587.htm



Estadual
Ciclo Paraná
Lei do Mês da Bicicleta

Ciclo Paraná

GOVERNO DO ESTADO DO PARANÁ
DECRETO Nº1517, DE 22 DE MAIO DE
2015.

Súmula: Institui o Programa Paranaense de Mobilidade Não Motorizada por Bicicleta- CICLOPARANÁ.

(...)

Decreta:

Art. 1º. Fica instituído Programa Paranaense de Mobilidade Não Motorizada por Bicicleta - CICLOPARANÁ, cujo objetivo é implementar ações que consolidem a utilização da bicicleta como meio de transporte, prática esportiva e de lazer no Estado do Paraná, bem como, desenvolver a cidadania, a segurança viária, a saúde e a educação no trânsito e ainda desenvolver o Turismo Sustentável no Estado.

Art. 2º. Para a consecução dos objetivos estabelecidos no artigo anterior fica criado o Conselho Paranaense de Mobilidade por Bicicleta – CONCICLO, responsável por elaborar propostas de Políticas Públicas para viabilizar

o cumprimento das ações elencadas neste decreto, sendo que seu funcionamento será disciplinado por regimento interno.

(...)

Capítulo I – DAS ATIVIDADES

Art. 4º. Para atender ao proposto pelo Programa CICLOPARANÁ as atividades serão divididas em subprogramas vinculadas aos seguintes EIXOS principais de atuação: Cidadania, Turismo/Esporte, Infraestrutura e Economia.

(...)

Seção I - CIDADANIA

Subseção I – Educação no Trânsito

Art. 5º. Fica estabelecido que em todas as provas teóricas o Departamento de Trânsito do Estado do Paraná (Detran), incluirá uma questão sobre legislação envolvendo as bicicletas ou os ciclistas. (...)

Subseção II - Educação Socioambiental

Art. 7º. - O Poder Executivo Estadual, por meio da Secretaria de Educação promoverá ações educativas aos dis-

centes das escolas públicas, visando implementar a cultura da bicicleta.

Art. 8º. - Fica estabelecido o Prêmio Estadual de Mobilidade Ativa a ser concedido aos principais promotores da Mobilidade Ativa no Estado do Paraná nas seguintes categorias:

- a) Município
 - b) Empresa
 - c) ONG
 - d) Cidadão
- (...)

Subseção III - Promoção da Saúde

Art.9º. O Poder Executivo Estadual promoverá ações educativas aos discentes das escolas públicas, visando incentivar o uso da bicicleta como promoção da qualidade de vida, saúde e do lazer.

Seção II – **ECONOMIA**

Subseção I – Alíquotas

Art. 10. O Poder Público Estadual incentivará projetos industriais de financiamento de bicicletas destinadas a meio de transporte para a população.
(...)

Seção III – **INFRAESTRUTURA**

Subseção I – Da Infraestrutura Cicloviária

Art. 12. O Poder Executivo Estadual, por meio das Secretarias competentes:

I - Promoverá articulação entre governo estadual e os municípios para captação de recursos financeiros federais ou internacionais para elaboração de planos, programas e projetos

de implantação de infraes-estrutura cicloviária municipal e intermunicipal.

II - Elaborará proposta de uma rede cicloviária metropolitana a partir de diagnósticos e estudos específicos sobre demanda e deslocamentos cicloviários entre os municípios de regiões metropolitanas no estado do Paraná.

Subseção II – Das Edificações Públicas

Art. 13. Todas as edificações públicas, de propriedade do Governo do Estado do Paraná, deverão ser adequadas para atender a demanda dos usuários de bicicleta. Nesse sentido, deverão ser previstos e instalados bicicletários seguros, chuveiros e vestiários, de modo a criar condições para o uso da bicicleta como meio de transporte diário.
(...)

Subseção III - Dos Incentivos

Art. 14. Além das adequações prediais, as instituições públicas fomentarão programas de incentivos aos servidores públicos, civis e militares, que comprovadamente utilizarem a bicicleta de forma predominante, como meio de transporte para deslocar-se ao trabalho.
(...)

Subseção IV – Transporte escolar por bicicleta

Art. 16. O Estado fomentará infraes-estrutura cicloviária adequada para integrar as escolas com os equipamentos públicos.

Art. 17. As escolas do Paraná deverão ser contempladas com uma estratégia

de “operação escola” que garanta a segurança viária em suas imediações.

Art. 18. As escolas devem prover anualmente ao Estado informação Origem-Destino de seus estudantes para que estudos de infraestrutura cicloviária possam ser realizados atendendo à maior demanda.

Subseção V – Da Segurança Pública

Art. 19. O Estado do Paraná, através da Secretaria de Estado da Segurança Pública, realizará levantamentos e estudos para diagnosticar rotas, trechos e locais cicloviários, urbanos e rurais, que demandem aplicação de serviços de segurança pública, militares e civis, a fim de aplicar as respectivas medidas eficazes para garantir a segurança pública dos usuários de bicicleta.

(...)

Seção IV– **TURISMO E ESPORTE**

Subseção I – Do Turismo

Art. 22. O Estado deverá implantar circuitos estruturados de cicloturismo por intermédio da Secretaria de Turismo.

(...)

Art. 23. Deverá ser previsto a inclusão do uso da bicicleta em eventos apoiados pela Secretaria de Turismo.

Art. 24. Deverá ser previsto um calendário anual de cicloturismo.

Subseção II – Do Esporte

Art. 25. Os eventos esportivos ou competições de ciclismo no Estado do Paraná regulam-se pelas disposições

expressas emitidas pela Confederação Brasileira de Ciclismo e pela Federação Paranaense de Ciclismo.

Art. 26. O Estado do Paraná será parceiro na realização de provas ou etapas de campeonatos estaduais, municipais ou metropolitanos, contribuindo no que couber e for possível, para a maior e melhor divulgação da bicicleta como instrumento de promoção da saúde, esporte, lazer e mobilidade.

(...)

Art. 27. Deverá ser previsto pela Secretaria de Turismo e Esporte locais para treinamento dos ciclistas.

Capítulo II – **DO ACESSO A INFORMAÇÃO**

Art. 28. Deverá ser criado um Portal para disponibilizar todas as informações necessárias sobre os programas e projetos propostos ou implantados pelo Programa CICLOPARANÁ.

A lei na íntegra pode ser consultada em
<http://www.legislacao.pr.gov.br/legislacao/pesquisarAto.do?action=exibir&codAto=141854&indice=1&totalRegistros=1>

Lei do Mês da Bicicleta

LEI Nº 17.385 - 10 DE DEZEMBRO DE 2012

Publicado no Diário Oficial nº. 8858 de 13 de Dezembro de 2012.

Súmula: Institui o Mês da Bicicleta a ser comemorado anualmente em setembro.

Art. 1º Fica instituído o Mês da Bicicleta, no Estado do Paraná, a ser comemorado anualmente em setembro.

Parágrafo único. O mês ora instituído passará a constar no Calendário Oficial de Eventos do Estado do Paraná.

Art. 2º O Mês da Bicicleta terá caráter de evento oficial, objetivando mobilizar o Poder Público, iniciativa privada, comunidade acadêmica, escolar e outros segmentos organizados da sociedade que, juntos, concentrarão esforços no desenvolvimento de atividades, ações e campanhas que esclareçam e incentivem o uso da bicicleta como meio de transporte eficiente e sustentável.

Art. 3º As atividades a serem desenvolvidas no Mês da Bicicleta consistirão em:

I - estimular o desenvolvimento de ações educativas destinadas às crianças, adolescentes e adultos, sobre o uso correto da bicicleta como meio de transporte sustentável nas cidades paranaenses.

II - realização de atividades educativas e recreativas alusivas à data em órgãos dos poderes Executivo, Legislativo, Judiciário, rede pública de educação infantil, ensino fundamental e médio do Estado do Paraná, universi-

dades estaduais e outros.

III - as atividades educativas serão elaboradas, organizadas e ministradas pelo Poder Público e segmentos da sociedade paranaense, obedecendo aos princípios éticos e morais nos espaços disponibilizados à realização das atividades constantes do cronograma do Mês da Bicicleta, podendo ser abordadas as seguintes ações:

- a) arte e bicicleta;
- b) mobilidade;
- c) ciclocine;
- d) passeios ciclísticos;
- e) cartazes;
- f) adesivos;
- g) realização de palestras;
- h) peças teatrais;
- i) outros.

Art. 4º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

Palácio do Governo, em 10 de dezembro de 2012.



Municipal de Curitiba •
Lei da Bicicleta

LEI Nº 14.594, DE 16 DE JANEIRO DE 2015

Dispõe sobre a mobilidade urbana sustentável - **Lei da Bicicleta**

Art. 1º Fica instituída a bicicleta como modal de transporte regular de interesse social em Curitiba, determinando-se que 5% das vias urbanas serão destinadas a construção de ciclofaixas e ciclovias, em modelo funcional, interconectando o centro da cidade, integrado ao transporte coletivo.

§ 1º A implementação das ciclofaixas e ciclovias deve atender as seguintes diretrizes:

I - mão única em cada faixa, no mesmo sentido dos carros;

II - obstáculos terminando 1 metro antes e recomeçando 1 metro depois das entradas das garagens;

III - demarcação dos símbolos de bicicleta no pavimento no mesmo sentido da faixa;

IV - redimensionamento das faixas para carro, e não sua eliminação;

V - largura de pelo menos 1,5m para o ciclista pedalar com conforto;

VI - pavimento demarcado por contraste de cor de acordo com a orientação do Departamento Nacional de Trânsito;

VII - instalação de tachões bidirecionais na cor amarela para separar a ciclofaixa das ruas e avenidas.
(...)

Art. 2º Terão espaços reservados para bicicletas, na forma de bicicletários e/ou estacionamentos:

I - os terminais de transporte coletivo;

II - os estabelecimentos de ensino;

III - os complexos comerciais como shopping centers e supermercados;

IV - praças e parques públicos.

(...)

A lei na íntegra pode ser consultada em
<https://leismunicipais.com.br/a/pr/c/curitiba/lei-ordinaria/2015/1460/14594/lei-ordinaria-n-14594-2015-dispoe-sobre-a-mobilidade-urbana-sustentavel-lei-da-bicicleta?q=14.594>

CICLOTURISMO é uma forma de turismo que é direcionada para pessoas que **não se importam apenas com o ponto de chegada e sim com todo o percurso.**

E essa modalidade articula outras cinco modalidades: o ecoturismo, o turismo rural, o turismo de aventura, o turismo cultural e o gastronômico.

Os alemães estão entre os povos que mais utilizam bicicleta como meio de transporte e lazer.

Possuem mais de 150 roteiros de cicloturismo no país e conta com 21 milhões de cicloturistas, movimentando 5 bilhões de Euros ao ano.

No Brasil a primeira empresa de Cicloturismo Urbano é a KuritBike, que oferece locação de bicicleta e bike tours guiados em Curitiba.

www.kuritbike.com



47 BICICLETARIAS POR BAIRRO EM CURITIBA

Para facilitar sua vida quando sua bicicleta estragar, listamos a seguir uma relação com todas as bicicletarias de Curitiba.



ÁGUA VERDE

Adlf Distribuição Comércio e Serviços - R. Rio De Janeiro, 1419

Aguiamax Comércio e Distribuição - R. Dr Pedro Augusto Menna Barreto Monclaro, 117

Bike Line - R. Silveira Peixoto, 86

Daniel Baitalla Coelho - R. Silveira Peixoto, 86

Gama Bikes Brasil - Av. República Argentina, 369

J.P. Importação e Exportação de Bicicletas - Av. República Argentina, 369

Lee Américo Nascimento Vieira - Av. República Argentina, 1423

Luiz Fernando Dos Santos - R. Castro, 828

Panela S Conser. - Av. Sete de Setembro, 4099

Patrícia Da Cruz Hartmann Bike Pia - R. Pará, 435

Ponto Eletro - Av. Presidente Kennedy, 860

Ricardo A Pinto - R. Dom Pedro I, 531

Show Bike - R. Palmeiras, 255

Voltage Bikes - Av. Sete de Setembro, 5011

AHÚ

Hunger-Bikes - R. Alberto Folloni, 1271

ALTO BOQUEIRÃO

Aero Ciclo Bicicletas - R. Jose Ferreira De Souza, 38

Eleonai Carvalho da Silva Francisco - R. Eduardo Pinto da Rocha, 542

Mrj Bike - R. Artur Alber Schmeiske, 45

ALTO DA GLÓRIA

Alessandro Dias Jorge - Av. João Gualberto, 802

ALTO DA RUA XV

Baron & Baron - R. Itupava, 1356

Cleci Terebinto - R. Fernandes De Barros, 587

Daniel Alves De Siqueira Filho - R. Padre Germano Mayer, 540

Jose Nilton Melo Dos Santos - R. Camões, 423

Rac-Cicles - R. Padre Germano Mayer, 540

Rtb Comércio, Serviços e Acessórios - R. Professor Brandão, 531

Simone B. Dias - Epp - R. XV de Novembro, 2882

ATUBA

Dejair Teixeira - R. Adelino de Paula, 235

BACACHERI

Aventura Bike - R. Lodovico Geronazzo, 65

Dataro Sports - R. Equador, 198

Deives Ubiratan Eckermann - Av. José Gulin, 40

House Bike - R. Lodovico Geronazzo, 68

Mavetti Comercio De Bicicletas - Av. Prefeito Erasto Gaertner, 1589

Paulo Quintella Da Silva - R. Alvaro Botelho, 87

BAIRRO ALTO

Everton Stanley Neves da Silva - R. José Veríssimo, 1725

Fernando de Oliveira e Souza - R.

José de Oliveira Franco, 448

Luciano Bertin - R. José Veríssimo, 1223

Ugo Comercial - R. José de Oliveira Franco, 694

BARRETRINHA

F.S. Barbosa - Bicicletaria - Av. Anita Garibaldi, 3636

Izaulda dos Santos Fernandes - R. Charles Darwin, 478

K Nagamatsu - Av. Anita Garibaldi, 5495

BATEL

Elektra Bikes - Av. Sete De Setembro - 4682

BIGORRILHO

Gerson Luis Heusi - R. General Mario Tourinho, 2200

José Ronaldo Trindade & Cia - R. Padre Anchieta, 2601

Kona Bikes - Av. Cândido Hartmann, 1377

Luis Carlos da Silva - R. Lúcio Rasera, 551

Luiz Fernando Brychta - R. Jerônimo Durski, 716

Mega Bike Br - R. Coronel Joaquim Ignácio Tabora Ribas, 495

Old Body New Soul - R. Pedro Nolasko Pizzatto, 779

Pedale Bikes - R. General Mario Tourinho, 2350

Sandro Daniel Moretti - R. General Mario Tourinho, 2200

BOA VISTA

Ketlin Burger di Giulio - R. Valdomiro Silveira, 205

49 *Bicicletarias por Bairro em Curitiba*

Klemba & Colere - R. João Havro, 31

Mauricio Cesar Moura Werneck - R. Benvenuto Gusso, 689

BOM RETIRO

C3 Comercio Atacadista - R. Angelo Zeni, 452

G.S. Reis e Cia - R. Tapajós, 1047

BOQUEIRÃO

Adriano Manfredini - R. Das Carmelitas, 3637

Alessandra Mara Rogalewski - Bicicletas - R. Professor João Soares Barcelos, 1878

Antônio F. de Araújo & Cia - R. Tenente Francisco Ferreira de Souza, 2767

Arildo Vidal Teixeira - R. Napoleão Laureano, 791

Comercial Rodrigues - R. Coronel Luiz José dos Santos, 2368

Crico Comércio De Bicicletas - Av. Marechal Floriano Peixoto, 7143

Desconto Bicicletas - R. William Booth, 2487

Deomar Da Silva Lima - R. Tenente Tito Teixeira de Castro, 227

Eliel Rodrigues Betin - R. Coronel Luiz José dos Santos, 2360

J Baby Comércio de Bicicletas - R. Desembargador Antônio de Paula, 3237

Jair Braga Bicicletas - R. Bom Jesus de Iguape, 3016

João Carlos dos Santos - Cicles - R. Professor João Soares Barcelos, 1878

Marcos José Rodrigues Bicicletas - R. Salvador Ferrante, 1267

Mario Cristóvão Hiurko - R. Professor João Soares Barcelos, 1595

Nego Bike Casa das Bikes - R. Doutor Bley Zornig, 329

Paraciclo Comércio de Bicicletas - R. Professor João Soares Barcelos, 1590

Roberto Quartaroli - R. Antônio Schiebel, 384

Velo City - R. Maestro Carlos Frank, 2600

BOTIATUVINHA

E M Bike - Av. Manoel Ribas, 7599

Eliza Merkle Doff Sotta - Av. Manoel Ribas, 7420

Osni Ribeiro Drischel - Av. Manoel Ribas, 7990

CAJURU

Adelzon Natal Mendes - R. Luiz França, 2755

Arildo Machado de Lima - R. José Demeterco, 471

Bicicletaria Santa Rita - R. Dos Ferroviários, 52

Cicles Fernandes - R. Niteroi, 786

E. de A. Vieira - Bicicletaria - R. Dos Ferroviários, 782

Eliseu Nunes da Silva - Moto peças - R. Emilio Bertolini, 1098

Emerson Jose Dos Santos - R. João Crysostomo da Rosa, 141

Eneias Domingues Otramario - R. Da Trindade, 675

Fênix Importadora e Exportadora - R. Reinaldo Thá, 866

Gildo Antônio Baptista de Souza Diversões - R. João Tobias de Paiva Neto, 1664

Herombike - R. Sebastião Marcos Luiz, 1490

J S Limberg e Cia - R. Dos Ferroviários, 782

Jairo Nascimento Junior - R. Sebastião Marcos Luiz, 116

L.E.M Rivera - R. Vicente De Carvalho, 567

Lenilson Ferreira - R. Amador Bueno, 1494

Leonardo Alexandre de Lima Garcia - R. Dino Brassac, 282

Levi Dos Santos Silva Bicicletas - R. Filipinas, 125

Marcos Vargas, R. Aracaju, 56

Nilton Roberto Amâncio - R. Vicente De Carvalho, 407

R.M.O. Comércio de Peças e Acessórios para Bicicletas - R. Filipinas, 385

Sergio Alves Brasileiro - Av. Florianópolis, 169

Vanderlei Ferreira Bicicletário - R. Leonardo Novicki, 1259

CAMPINA DO SIQUEIRA

Eduardo Oliveira Moreira - R. José Klisievicz, 39

Vovô do Batel Comércio e Restauro de Bicicletas - R. Doutor Romualdo A Baraúna, 269

CAMPO COMPRIDO

Bike Brothers - R. Eduardo Sprada, 4206

Leonidis De Oliveira - R. Luiz Tramontin, 13

Nilson Jose do Livramento - R. Eduardo Sprada, 4749

CAMPO DE SANTANA

Alexandre da Costa Giachini & Cia - R. Marcos Bertoldi, 167

Gerson Rodrigo Ribeiro - R. Lucas Carvalho, 1382

Ivan Manoel de França - R. Angelo Tozin, 770

Jose Carlos Zanca - R. Adolpho Bertoldi, 295

CAPÃO DA IMBUIA

Adriano Mendes & Cia - R. Delegado Leopoldo Belczak, 1900

Casa das Bikes Comércio de Bicicletas - R. Delegado Leopoldo Belczak, 2258

Cesar Paulino Gomes - R. Delegado Leopoldo Belczak, 1424

Edivaldo Otramario - R. Paulo Kissula, 696

Fabiano Kusman - Av. Presidente Affonso Camargo, 5207

Ibemetal - Comércio e Representações Comerciais - R. Professor Benedito Conceição, 866

J.S. Suzuki & Cia - R. Osmário de Lima, 1500

Jardinaço - Máquinas de Ferramentas - R. Delegado Leopoldo Belczak, 2751

Maria Venina Palice Kusman - Av. Presidente Affonso Camargo, 5207

Nailor Rodrigues Dos Santos - R. Paulo Kissula, 696

Nicocai Serviços e Comércio de Peças para Bicicletas - R. Benedito Guil, 580

Sandro Pereira Quintas - Av. Presidente Affonso Camargo, 5255

CAPÃO RASO

2m Bikes & Ciclismo Corporativo - R. Estanislau Kais, 245

Alexandre Visnieski Oleriano - Av. Winston Churchill, 936

Bicicletaria Filais - R. Marechal Althayr Roszanniy, 517

Daniel Reginaldo Kusman - R. José Gomes De Abreu, 998

Ejk Bicicletas - R. José Alcides De Lima, 3251

Maria Aparecida da Silva Almeida Farinhake - R. Professor João Mazzarotto, 469

Todesco & Rulka - Av. Winston Churchill, 936

CENTRO

Arion Marcos Ferreira - R. Francisco Torres, 545

Bicicletaria Cultural - R. Presidente Faria, 226

Bronet do Brasil - R. Benjamin Constant, 229

Comércio de Bicicletas J. J. - Av. João Gualberto, 130

Hd Home Decor - R. Emilia-no Pernetá, 424

Imagine Bike - R. Comendador Macedo, 171

Mm21 - R. Emiliano Pernetá, 424

Mountain-Tech Com. - R. Desembargador Westphalen, 15

Paulo Henrique Pinheiro Silva - R. Nunes Machado, 321

Rocha Rahmi & Rahmi - R. Conselheiro Araújo, 336

Simiterio Web Moto Pecas - R. João Negrão, 802

CENTRO CÍVICO

Bicicletas Twig - R. José Sabóia Cortes, 251

CIDADE INDUSTRIAL

Alcides Zeferino De Melo - R. João Dembinski, 3368

Carlos Eduardo Apolinário - Consertos de Bicicletas - R. Raul Pompeia, 1606

Cicles Central - R. Antônio de Oliveira Santos, 25

Cicles Liromar - R. Emília Chopacz, 365

Claudinei Da Silva - Bicicletas - R. Emilio Romani, 2767

Cool Cycles & Chopper - R. Professor Pedro Viriato Parigot de Souza, 5285

Delane Rodrigues Mendonca Da Silva - R. João Dembinski, 1340

Edivaldo Santos De Oliveira - R. Professor Osvaldo Ormiamin, 660

Elizeu Vain - R. Desembargador Cid. Campelo, 5955

Fabiano Jose Ghelen - R. Luiz Cardoso, 30

Francisco Marcondes Noronha Cavalcante - R. Léa Moreira De Souza Moura, 426

Gabriel Carlos Ribeiro - R. Hélio Antônio de Mio Geara, 140

José Maria Sabino - R. Raul Pompeia, 576

José Roberto Kutianski - R. Desembargador Cid Campelo, 121

Jurandir Gomes De Godoi - R. Walter José Wunderlich Júnior, 450

Nova Soul Industria e Comércio de Bicicletas - R. Rodolpho Hatsch-

51 *Bicicletarias por Bairro em Curitiba*

bach, 1625

Olair Fillvock - Comércio de Bicicletas e Peças para Motos - R. Desembargador Cid. Campelo, 3916

Oliveira e Martins Comércio de Bicicletas - R. Cidade De Maria Helena, 162

Onivaldo Rodrigues Acessórios - R. João Dembinski, 4003

R.L. dos Santos & Cia - R. São Sidônio Apolinário, 418

Rafael Bodziak - R. Coronel Nicolau Bley Neto, 18

Roseni Souza De Oliveira Ferreira - R. Professor João Falarz, 720

Sandra Regina Da Silva - R. Durvalina Purfíria Dos Santos, 139

Silvano Krupniski - R. Antonio Pastre, 267

CRISTO REI

Equipe Off Road Preparações - Av. São José, 700

FANNY

Comércio de Peças de Bicicletas e Ferragens Percycles - R. Coronel Anibal Dos Santos, 365

Evandro Luiz Portela - R. Major Vicente De Castro, 627

Marcelo Luís Rosa - R. Maestro Francisco Antonello, 2119

FAZENDINHA

Agnaldo De Araújo - R. Arnaldo Thá, 847

Ar dos Santos Bicicletas - Av. Frederico Lambertucci, 39

Borracharia e Oficina de Motos - Caldeira - R. Martins Fontes, 45
Cicles Bestel - R. General

Potiguara, 1730

Elio Alves Ferreira - R. Arthur Martins Franco, 2775

Francisco Pereira dos Reis - R. Edvino Antonio Deboni, 136

Marcos Vinicius Alves Walter - Av. Alcir Martins Bastos, 28

Zelia Lourenco - Av. Frederico Lambertucci, 27

GANCHINHO

Jackson Soares Da Cruz - R. Silvio Corazza, 287

Sebastião Carvalho - R. Anacleto Cardoso do Amaral, 283

GUABIROTUBA

Bk Comércio e Importação - Av. Comendador Franco, 2888

Cicles Amaro - Av. Senador Salgado Filho, 2614

Enzo Bikes Comércio de Bicicletas - R. João Carlos De Souza Castro, 68

José Aparecido Mariano Araújo - Av. Canal Belém, 4827

Sierra Cycles Comércio de Bicicletas - R. Das Tropas, 44

HAUER

D. Fabris - Av. Marechal Floriano Peixoto, 5233

D.C. Da Maia Importações - R. Bartolomeu Lourenço de Gusmão, 1343

Indianara Ribeiro Iltechechen - R. Presidente Pádua Fleury, 833

Moto Zero - R. Professor João Soares Barcelos, 631

Rosilda Aparecida Palice - R. Doutor Julio César Ribeiro De Souza, 564

Sidney Jose Kusman - Bike - R. Doutor Júlio César Ribeiro De Souza, 564

HUGO LANGE

Egon Otto Zulauf Junior - R. Camões, 2188

E-Leeze Importação e Comércio de Bicicletas Elétricas - R. Humberto Carta, 96

Filho Comércio e Assistência - R. João David Pernetá, 469

Hunger & Contin - R. Jaime Balão, 230

Onadir Ferreira Portella & Cia - R. Augusto Stresser, 1450

Paulo Antônio Ramires Jamur - R. Fernandes de Barros, 1559

Pj Comercio De Bikes - R. Fernandes de Barros, 1565

JARDIM BOTÂNICO

Bicicletaria.Net - R. Ostoja Roguski Perpendicular À Avenida Prof. L, S/N

JARDIM DAS AMÉRICAS

X Bike do Brasil Comercial - Av. Comendador Franco, 2415

LINDÓIA

Alegria de Brincar Presentes - R. Aleixo Betteta, 713

MERCÊS

Clini Bike Comércio de Bicicletas - R. Professor Fernando Moreira, 804

Evercicles - R. Jacarézinho, 83

José Luiz Hunger & Cia Ltda - Av. Cândido Hartmann, 1118

Pedro Liovaldo Bittencourt - R. Martim Afonso, 642

S. Bikes - Comércio de Bicletas Peças e Acessórios - R. Jacarézinho, 231

NÃO DEFINIDO

Alfredo Bonoski - R. Visconde De Nacar, 931

Bike Langner - R. Rubem Berta, 186

Cicles Oliveira - R. São José dos Pinhais, 259

Eloir de Jesus Goinsky Junior - R. Paulo Kissula, 413

Emile Ciclesporte - R. João Negrão, 331

José Fernando da Cunha Berenguer - R. Percy Feliciano De Castilho, 411

Mirata de Oliveira Lima - R. João Negrão, 710

Park Bike - R. João Guariza, 638

NOVO MUNDO

Cecilia Palice Hiurko - R. Pedro Zagonel, 1578

Floriano Muchau & Cia - R. João Palomeque, 133

Jeová Matias - Av. Brasília, 883

ORLEANS

Bike Alla Carte - Av. Vereador Toaldo Túlio, 4293

Rodolfo Domingos Neto - R. Prof. João Falarz, 451

PAROLIN

I P Lins & Nascimento - Av. Marechal Floriano Peixoto, 2946

Iremar Alves Da Rosa & Cia - Av. Presidente Wenceslau Braz, 600

Marcos Kemper - R. Nunes Machado, 2431

PILARZINHO

Anderson Antoniacomi - R. Nilo Peçanha, 3874

Rogério de Jesus Dambrate - R. Raposo Tavares, 488

Tecnocicles Bicletas - R. Raposo Tavares, 45

PINHEIRINHO

Cicles Langner - R. Emanuel Voluz, 942

Jonisley Da Silva Tome - R. Rubem Berta, 1005

Tereza Romanio de Oliveira - R. Cid Marcondes De Albuquerque, 205

PORTÃO

Aero Bikes - Av. Presidente Arthur Da Silva Bernardes, 1835

Bikes do Brasil - R. Professor Ulisses Vieira, 911

Cleusa Bernadete Correa - R. João Bettega, 536

Especial Bike - Av. República Argentina, 3524

Kaspchak & Kaspchak - R. Curupaitis, 960

Leyser Comércio de Bicletas e Acessórios - Av. Presidente Arthur da Silva Bernardes, 1835

Lindamir Aparecida Langner - Av. República Argentina, 3524

Manoel Lopes Serrano Neto - R. Amadeu Do Amaral, 1615

World Cicles - R. Francisco Klemetz, 23

REBOUÇAS

Bike Center - R. Nunes Machado, 541

Bike Regal - R. Nunes Machado, 472

Bikeducale - R. João Negrão, 1821

Cicles Center - R. Almirante Gonçalves, 2123

Cicles Jaime - R. João Negrão, 1803

Comércio de Bicletas J. J. - R. João Negrão, 1807

Daniel H Bastianini - R. Alferes Poli, 1234

Lp Byke Comércio e Acessórios - R. Almirante Gonçalves, 2123

P. P. Machado e Cia - R. João Negrão, 1843

Pedalin Racing Team - R. João Negrão, 2154

Performance Motocross - R. Alferes Poli, 1299

Servopa S.A Com. - R. Rockefeller, 1118

SANTA CÂNDIDA

Davi Pontarolli Romeo - R. Engenheiro Gastão Chaves, 250

Gerlande Estevão da Silva - R. Fernando De Noronha, 1620

José Nelson Francelino Mendoça Bicletaria - R. Padre João Wislinski, 590

Leni Cordeiro Estevao Da Silva - R. Theodoro Makiolka, 64

Paulo Estevão Da Silva - R. Fernando De Noronha, 1614

SANTA FELICIDADE

Marcelo Eduardo Afonali - R. Edson Campos Matesich, 368

Multiciclo Comércio de Bicicletas, - Av. Vereador Toaldo Túlio, 290

SANTA QUITÉRIA

Bicicletaria.Net Indústria Comércio de Bicicletas - R. Curupaitis, 1326

Edvaldo Pires Da Silva - R. João Alencar Guimarães, 1467

João Luiz Garcia Afonso - R. Professor Ulisses Vieira, 1549

Master System Solução em Mão de Obra - R. Júlio Eduardo Gineste, 955

Muller Bikes - R. Curupaitis, 990

Rodrigo Munhoz Joaquim - R. Coronel Airton Plaisant, 625

SÃO BRAZ

Chile S Bike Bicicletaria Ltda - R. Antônio Escorsin, 1379

Cláudio Antônio Ales - Av. Vereador Toaldo Túlio, 3855

Marcos Vinícios Baptista Almeida Ferreira - R. Magdalena Chagas Lima, 751

Marta Palácios - R. Angelo Massignan, 429

Renato Medeiros Vieira - Av. Vereador Toaldo Túlio, 2984

Sidnei Eduardo Nogueira - Av. Vereador Toaldo Túlio, 3855

Victor Masago de Gouveia - R. Carlos Hepp, 92

SÃO FRANCISCO

Frank Soares Rodrigues - R. Trajano Reis, 576

Hain & Cia Ltda - R. Barão Do Serro Azul, 469

Hain & Hain Ltda - R. Barão Do Serro Azul, 469

Marilene Luci Romeo - R. Paula Gomes, 120

Renato Romeo - R. Treze De Maio, 731

Rildo Ribeiro dos Santos - R. Mateus Leme, 463

Rocha Executora De Obras Eireli - R. Domingos Nascimento, 40

SÃO LOURENÇO

Bicicletaria.Net Comércio, Aluguel e Manutenção de Bicicletas Ltda - R. José Brusamolin, S/N

Fundamentos Atividades Física, Recreativa, e Eventos Esportivos Ltda - R. Santa Rita Durão, 35

Paulo Marcio Medeiros - Av. Anita Garibaldi, 3901

SEMINÁRIO

Leomar Rodrigues Da Silva - Av. Vicente Machado, 3065

Probike Comércio de Bicicletas Ltda - Av. Nossa Senhora Aparecida, 713

Show Bike Comércio de Peças e Acessórios para Bicicletas Ltda - R. Professor João Argemiro Loyola, 20

SÍTIO CERCADO

Anésio Barbosa Oficina - R. Ibaítí, 230

Ângelo Perandre - R. Jussara, 3518

Benedito Palice - R. Ourizona, 2120

Bike Center Mania Bicicletaria Ltda - R. Celeste Tortato Gabardo, 1053

Carlos Rodrigo Bonesso - R. Professora Amália Elza Gasparotto, 233

Cicles G Ferreira Ltda - R. Doutor Levy Buquera, 273

Cicles Malinovski Ltda - R. Celeste Tortato Gabardo, 2215

Cicles Ninja Ltda - R. Professora Amália Elza Gasparotto, 292

Cleber Martins Otávio - R. Nossa Senhora de Caravaggio, 33

Cleonice Kotti - R. Izaac Ferreira da Cruz, 3956

Cleverson Fernando da Cruz Bicicletaria - R. Ourizona, 2578

Edi Carlos Souza Pereira - R. José Álvaro Tizzot, 214

Elineu de Souza Carneiro - R. São José Dos Pinhais, 1702

Emerson Germano Provesi - R. Pedro Airton Zimmermann, 501

Enivaldo Jose Rodrigues - R. Marte, 313

Fábio Pereira Campos - R. Celeste Tortato Gabardo, 1782

Francieli Aschidamini De Campos - Bicicletaria - R. Celeste Tortato Gabardo, 983

Hiper Bike Comercio De Bicicletas Ltda - R. São José Dos Pinhais, 1644

Ismael Ferreira de Mattos e Cia Ltda - R. Professora Amália Elza Gasparotto, 233

Joaquim Antônio De Paiva - R. Tijucas Do Sul, 403

José Amauri da Silva - R. Nova Esperança, 1795

Leomar Antônio de Almeida Ribeiro - R. Jussara, 2011

Lourival Dos Santos Bicicletaria -

R. Eduardo Pinto Da Rocha, 2821
Samuel Cordeiro Rodrigues - R. São José Dos Pinhais, 1578

Wilis Goncalves Da Silva - R. Desembargador Vatel Gonçalves Pereira, 188

TARUMÃ

Gabriel Marques Ribeiro Costa - R. Brasília De Lara, 101

TATUQUARA

A. C. Rodrigues - Bicicletaria - R. Enette Dubard, 858

Alcides Zeferino De Melo - R. Desembargador Ossian França, 81

Anízio Barbosa Dos Santos - Bicicletaria - R. Desembargador Ernani Almeida de Abreu, 315

Elizeu Jose de Souza - R. Albor Pimpão de Almeida, 92

Gerson Cordeiro Das Neves Ortega - R. Luiz Burda, 426

P.G De Moraes - Bicicletas - R. Jovenilson Américo De Oliveira, 400

Samara Lucia De Moura Ribeiro - R. Ernesto Germano Francisco H., 837

TINGUI

Wm Bike Ltda - Av. Monteiro Tourinho, 278

UBERABA

Comércio de Bicicleta Farina Ltda - R. Eunice Bettini Bartoszeck, 1160

Edenilson Da Silva Ramos - R. José Hauer, 40

Elisangela Tomacheski - R. Capitão Leonidas Marques, 1755

Fabio Romeu Pereira - R. Capitão Leonidas Marques, 93

Iberian Bike Comércio de Bicicletas Ltda - R. Coronel José Carvalho De Oliveira, 1924

Igor Francisco Baggio - Av. Senador Salgado Filho, 6473

Irmãos Betin Ltda - Av. Senador Salgado Filho, 4421

José Carlos dos Santos - R. Edson Roberto Oliveira, 58

Lindalva Pereira Sagais - Bike Me - R. Deputado Tenório Cavalcanti, 572

UMBARÁ

Cláudio Barbosa da Silva - R. Hermínio Nichele, 355

Jeosafa da Silva Pereira - R. João Sikora, 58

João Victor da Silva dos Santos - R. Nicola Pellanda, 4669

Simone C. D. de Lara - Comércio de Bicicletas - R. Nicola Pellanda, 4820

VILA SANDRA

Vilson Da Aparecida De Ramos - R. João Dembinski, 4010

XAXIM

Claudio Tuono - R. 1 De Maio, 1635

Fernando Honorio da Silva - R. José Brum, 412

Francisco Langner - R. 1 De Maio, 828

Irene De Godoi Alves - R. 1 De Maio, 545

S Jahn & Cia Ltda - R. Francisco Derosso, 2401

55 REFERÊNCIAS

ANTÔNIO, N. D.; MELO, G. K. **Estudo da Infraestrutura Cicloviária de Curitiba**. 101 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Engenharia Cartográfica e Agrimensura) - Setor de Ciências da Terra, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2013.

BELOTTO, J. C. A. **Bicicleta: opção para uma mobilidade urbana mais saudável e sustentável**. 179 f. Monografia - (Especialização na Questão Social) Setor Litoral, Universidade Federal do Paraná, Matinhos, 2009.

BELOTTO, J. C. A. **Programa Ciclovida**. UFPR/PROEC, 2008.

BICICLETA LIVRE - UnB. Disponível em: <<http://www.bicicetalivre.unb.br/>>. Acesso em 22.02.2016.

BRASIL. Ministério das Cidades. **Política Nacional de Mobilidade Urbana Sustentável**. Cadernos MCidades, Brasília, n.6, 2004.

BRASIL. Ministério das Cidades. Secretaria Nacional de Transporte e da Mobilidade Urbana. Programa Bicicleta Brasil. **Caderno de Referência para Elaboração de: plano de mobilidade por bicicleta nas cidades**. Brasília, 2007.

BRASIL. Ministério dos Transportes. Empresa Brasileira de Planejamento de Transportes - GEIPOT. **Planejamento Cicloviário: Diagnóstico nacional**, Brasília maio de 2001.

CARUSO R.C. **O automóvel: O planejamento urbano e a crise das cidades**. Florianópolis, 2010.

CÓDIGO BRASILEIRO DE TRÂNSITO. Disponível em: <<http://www.senado.gov.br/web/codigos/transito/htoc.htm>>. Acesso em: 18.02.2016.

CURITIBA MAIS BICI. Disponível em: <<http://www.curitiba.pr.gov.br/maisbici/>>. Acesso em 25.08.2016.

CYCLING PROMOTION. Disponível em: <<http://www.cyclingpromotion.org/>>. Acesso em 06.09.2016

ESCOLA DE BICICLETA. Disponível em: <<http://www.escoladebicicleta.com.br/>>. Acesso em 20.02.2016.

IPUF, **Manual do Ciclista de Florianópolis**. Florianópolis, 2004.

NAKAMORI, Silvana. **Programa Ciclovida como Política de Mobilidade Urbana Sustentável: Estudo empírico na Universidade Federal do Paraná**. 224 f. Dissertação (Mestrado em Planejamento e Governança Pública). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2015.

PLÁ. **"Biciclopédia"**. 39º CD. Curitiba: Ad Libitum, julho/2010

PROGRAMA CICLOVIDA. Disponível em: <<http://www.ciclovida.ufpr.br/>>. Acesso em 22.02.2016.

REVISTA BICICLETA. Disponível em: <http://www.revistabicicleta.com.br/bicicleta.php?como_evitar_ser_atropelado_por_carros&id=4473>. Acesso em 06.09.2016

FOTOS

STOCK SNAP. Disponível em: <<https://stocksnap.io/search/bike/sort/relevance/desc>>. Acesso em 25.08.2016.

UNS PLASH. Disponível em: <<https://unsplash.com/search/bike>>. Acesso em 25.08.2016.

<http://www.twowheeltravelblog.com/wp-content/uploads/2013/08/bicycle-touring-across-pohorje.jpg>

FOTOS PÚBLICAS. Disponível em: <<http://fotospublicas.s3.amazonaws.com/files/2014/07/Implantacao-da-Via-Calma-em-Curitiba-e-oficializada-com-portaria-que-estabelece-norma-foto-Luiz-Augusto-Lucas-SMCS201405270001.jpg>>. Acesso em 30.08.2016.

BICICLETARIO. Disponível em: <<https://portfoliolar.files.wordpress.com/2013/02/bicicletc3a1rio-foto-de-george-fant.jpg>>. Acesso em 30.08.2016.

VIA CALMA. Disponível em: <http://redeglobo.globo.com/platb/files/2515/2014/05/Via-Calma-Sete-Setembro_-Maurilio-Cheli_SMCS.jpg>. Acesso em 27.08.2016.

MOBICIDADE. Disponível em: <<http://www.mobicidade.org/tag/pdci/>>. Acesso em 18.08.2016.

REVISTA BICICLETA. Disponível em: <http://www.revistabicicleta.com.br/bicicleta_noticia.php?voce_sabe_o_que_difere_uma_ciclofaixa_de_uma_ciclovia?_confira_a_resposta&id=30926>. Acesso em 18.08.2016.

<http://blog.deuterusa.com/discovering-freedom-biking/>

LUCES LED. Disponível em: <http://mla-d1-p.mlstatic.com/luces-led-luz-bicicleta-goma-silicona-del-tras-pilas-oferta-527101-MLA20283105179_042015-F.jpg?square=false>. Acesso em 03.09.2016.

WELL RIDE. Disponível em: <<http://www.wellride.com.br/loja/images/01060024.jpg>>. Acesso em 03.09.2016.



"A invasão das bicicletas"

Em todo o lugar

*É a invasão das bicicletas
Bicicletas
São para a gente
O motor quente
Não poluente*

*Parem os carros
Eliminem o cigarro
Queremos respirar
Queremos cantar*

*Parem os carros
Diminuem os carros
Queremos pedalar
Em todo o lugar*

*É a invasão das bicicletas
Bicicletas
São para a gente
O motor quente
Não poluente*

*Parem os carros
Diminuem o cigarro
Queremos respirar
Queremos cantar*

*Parem os carros
Enterrem os carros
Queremos pedalar
Em todo o lugar*

*É a invasão das bicicletas
Bicicletas
São para a gente
O motor quente
Não poluente*

*Parem os carros
Jogue fora o cigarro
Queremos respirar
Queremos cantar*

*Parem os carros
Saiam os carros
Queremos pedalar*

A invasão das bicicletas...

Autor "Plá"

Agradecimentos:

À Universidade Federal do Paraná, em especial à PROEC (Pró Reitoria de Extensão e Cultura), ao NIMOB (Núcleo Interdisciplinar de Mobilidade) e ao pessoal da Imprensa Universitária.

Aos cicloativistas, em especial ao pessoal da UCB (União dos Ciclistas do Brasil), da Cicloiguaçu (Associação dos Ciclistas do Alto Iguaçu) e da Federação Paranaense de Ciclismo.

E principalmente a equipe do programa Ciclovida: docentes, técnicos, alunos bolsistas e voluntários.



Tipografia deste Manual: Open Sans e
Rockwell;
Papéis em Couché 115g/m² e 170g/m²
Impresso na Imprensa Universitária | UFPR
10.000 exemplares

VAMOS PEDALAR!



Núcleo Interdisciplinar de
Mobilidade
NIMOB

