

Manual do Ciclista

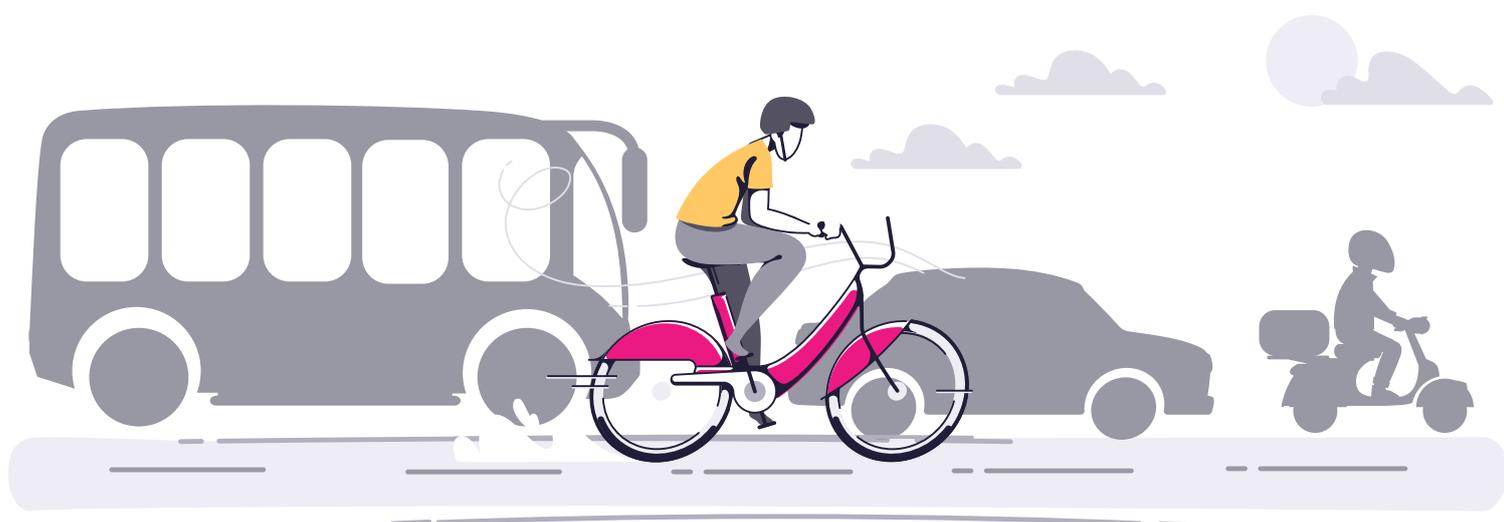


1. Introdução



A bicicleta já faz parte do dia a dia das cidades e cada vez mais pessoas adotam a magrela para se locomover. Porém, andar de bicicleta pela cidade exige atenção, cuidados e respeito aos pedestres e demais meios de transporte.

Neste manual, você encontra dicas, orientações e regras sobre uma convivência saudável, harmônica e segura para pedalar.



Vamos mudar o trânsito juntos!



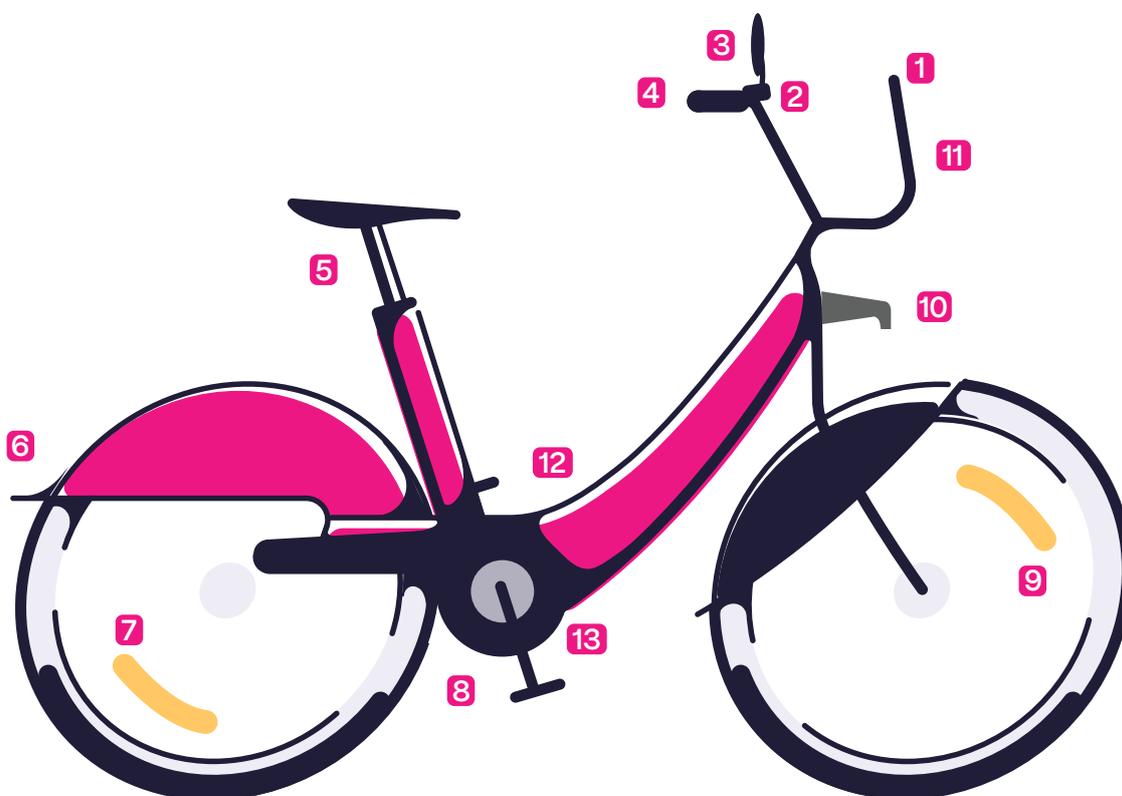
2. Benefícios

Além do impacto positivo na mobilidade da cidade, andar de bicicleta traz benefícios para a saúde e para o meio ambiente.

- A bicicleta é, em muitas situações, mais rápida que os carros;
- Não causa congestionamentos;
- A bicicleta é um veículo barato e com baixo custo de manutenção;
- Andar de bicicleta possibilita maior interação com outros usuários da via e com a cidade;
- É saudável e melhora a qualidade de vida;
- A bicicleta é um meio de transporte silencioso, sustentável e que não emite gases de efeito estufa.



3. Conheça nossas bicicletas



- 1 Cestinha**
Com elástico adaptável e comporta até 5kg.
- 2 Campainha**
Utilize a campainha quando necessário. Avise que você está passando.
- 3 Espelho retrovisor**
Te ajuda a ver o que acontece a sua volta.
- 4 Câmbio com 3 marchas**
Modelo roller brake.
- 5 Selim**
Com marcas numéricas que te ajudam a realizar o ajuste.
- 6 11 Luzes traseira e dianteira**
São acionadas automaticamente assim que você começa a pedalar.
- 7 9 Refletores traseiros e frontais**
Te ajudam a ser visto de qualquer ângulo.
- 8 Protetor de correntes**
Para que sua roupa não enrosque na corrente.
- 10 Dispositivo de travamento na estação**
É a peça que se encaixa na estação quando você devolve a bike.
- 12 Bateria:** A autonomia da bicicleta elétrica é de 8h ou 60km pedalados
- 13 Motor de pedal assistido** que podem impulsionar até 25km/h

4. Itens recomendados

- **Luzes adicionais e refletivos**
Use e abuse dos refletivos na bicicleta e no capacete.
- **Capacete**
Apesar de não ser obrigatório, o equipamento protege em caso de queda.
- **Colete Refletivo**
Favorece a visualização do ciclista na via, principalmente à noite.
- **Cadeados e Travas**
Caso esteja utilizando bicicleta própria, sempre invista em uma boa trava ao estacionar a bicicleta e não a prenda de forma que atrapalhe os pedestres. Se utilizar a laranjinha, garanta que ela foi devolvida corretamente na estação.



5. Dicas para que seu trajeto seja tranquilo

Antes de pedalar

- Confira as condições da bicicleta;
- Regule a altura do selim para pedalar com conforto;
- Planeje seu caminho e prefira rotas com estrutura cicloviária e
- ruas mais tranquilas.



Durante a pedalada

- Dirija com as duas mãos e evite levar objetos pendurados no guidom;



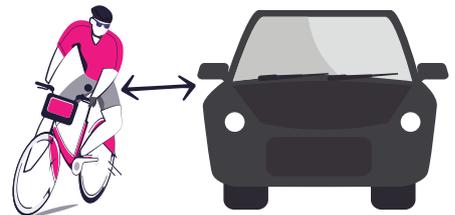
- Sinalize com os braços a mudança de direção;



- Use sempre os dois freios juntos, isso evita derrapagens e perda de controle;



- Mantenha distância segura da lateral dos veículos estacionados, eles podem abrir as portas sem ver você;



- Mantenha velocidade compatível com a via e com o trânsito local.

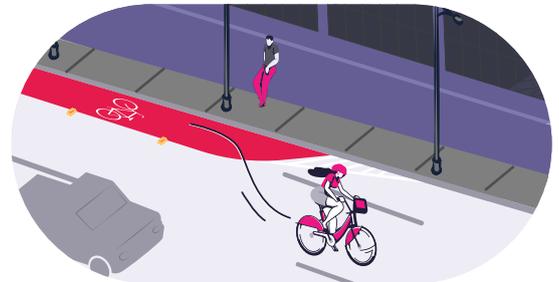


Durante a pedalada

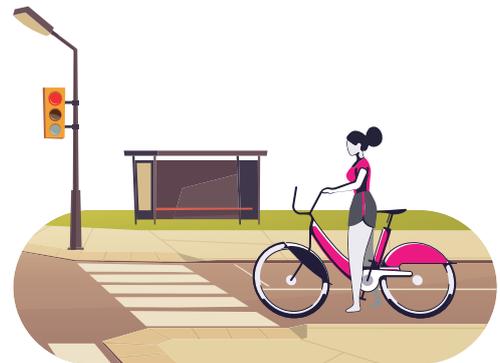
- Não use celular e fones de ouvido. É lei e também é importante estar atento ao trânsito;



- Quando não houver estrutura cicloviária, circule pela rua, ocupando a faixa pista de rolamento e ande no mesmo sentido dos outros veículos;



- Respeite o sinal vermelho e não pare sobre a faixa de pedestre. Na calçada, desmonte e respeite os pedestres;



- Redobre a atenção em dias de chuva, os freios perdem eficiência e evite as poças grandes, elas podem esconder bueiros e buracos.



6. Sinalização



Circulação exclusiva de bicicleta



Ciclistas à esquerda, pedestres à direita



Pedestres à esquerda, ciclistas à direita



Circulação compartilhada de ciclistas e pedestres



Parada obrigatória



Dê a preferência



Proibido parar e estacionar



Trânsito de ciclistas Sentido único de circulação



Trânsito de ciclistas Sentido duplo de circulação



Trânsito de ciclistas Distância



Passagem sinalizada de ciclistas



Trânsito compartilhado por ciclistas e pedestres



Ciclista: só atravesse no verde



Pedestre: sentido único de circulação de ciclistas



Pedestre: sentido duplo de circulação de ciclistas

7. O que fazer em caso de acidente

Em um acidente, é importante manter a calma e avaliar a situação. Em áreas urbanas, o melhor a fazer é:

1. Sinalizar o local do acidente para evitar o agravamento da situação e para dar segurança a quem presta o socorro;
2. Procurar manter o acidentado calmo e imóvel;
3. Pedir socorro o mais rápido possível. Ligue para **193** de qualquer telefone;
 - Informe com precisão o local do acidente, situação e condições;
 - Verifique se a vítima está consciente ou não;
 - Converse com a vítima. Pergunte onde dói, nome, onde mora, idade, telefone, etc.;
 - Cheque os sinais vitais, como respiração e o pulso;
 - Tranquelize a(s) vítima(s) informando que o socorro já está a caminho;
 - Observe as reações da vítima e procure mantê-la abrigada do sol e do frio. Se ela se levantar sozinha e espontaneamente, isso é bom sinal.
4. Caso o acidente ocorra envolvendo uma de nossas bicicletas, ligue imediatamente para nossa central de atendimento.

Preste os primeiros socorros que estiverem a seu alcance até a chegada da equipe de resgate. Na maioria das vezes, socorrer implica em somente proteger e sinalizar o local do acidente, tranquilizar o acidentado e chamar ajuda especializada.

Telefones de emergência (ligações gratuitas)

Bombeiros:
193

SAMU:
192

Polícia Militar:
190



@tembici