

## **DICAS – CICLISMO URBANO**

- Pedale sempre equipado com capacete, luvas e óculos escuros ou transparentes
- Pedale com roupas claras e use sinalização refletiva para ser sempre visto com facilidade
- Pedale sempre na mesma mão dos veículos. É perigoso pedalar na contra mão.  
ciclista nem sempre é visto.
- Sinalize todos os seus movimentos
- Não pedale nas calçadas
- Planeje bem os seus movimentos
- Não pedale perto dos carros, uma porta pode se abrir de repente.
- Escute o trânsito
- Pedale em linha reta.
- Sinalize com gestos suas intenções de manobras com antecedência.
- Pedale de forma que seu comportamento transmita segurança aos outros
- Pedestre tem prioridade sobre o ciclista. Respeite o pedestre. É proibido por lei andar nas calçadas.
- Se for atravessar pela faixa, desmonte da bicicleta;
- Use campainha;
- Esteja sempre com a marcha correta engatada. Antes de parar a bicicleta nos cruzamentos engate uma marcha que lhe permita arrancar rápido (mais leves).
- Evite pedalar lado a lado com outra bicicleta.
- Bicicleta sempre em perfeitas condições. Verifique antes de sair pneus e freios. Faça manutenção com frequência
- Pedale defensivamente. Antecipe os acontecimentos - olhar e atenção lá na frente. Perceba as intenções
- Lembre-se de manter os dedos nos manetes de freio.
- Nunca entre em velocidade alta nos cruzamentos, esquinas ou saídas de estacionamentos
- Cruzamento, Atenção - 95% dos acidentes acontecem nos cruzamentos, portanto todo cuidado é pouco.
- Nunca force uma situação contra um carro, moto ou ônibus
- Motorista ou pedestre, estabeleça contato visual com ele. Para onde estão olhando?
- Não pedale colado atrás dos veículos.
- Não ande próximo ao meio fio. Ocupe a faixa toda quando for necessário.

### IMPORTANTE LEMBRAR:

- A maioria dos motoristas não pedala, portanto não sabe como a bicicleta se comporta em movimento;
- A diferença de velocidade entre uma bicicleta e um automóvel é grande e o tempo de reação do motorista é baixo;
- Motoristas precisam prestar atenção em muitas coisas ao mesmo tempo. A bicicleta é visualmente o menor dos veículos no trânsito, portanto o mais difícil de ser percebido;
- Motoristas de qualquer veículo grande não têm uma boa visibilidade externa, portanto o ciclista deve guardar distância. Um carro ou uma moto freiam mais rápido que uma bicicleta
- A bicicleta desaparece no ângulo formado pela coluna de um carro
- Cuidado com mudanças de piso e suas diferentes aderências
- Tampas de bueiro em aço ou sinalização pintada no solo quando molhadas escorregam muito
- Com chuva ou chão escorregadio diminua a velocidade
- Com chuva a visibilidade de todos fica prejudicada
- Em descidas fortes, evite deixar a bicicleta correr demais.