

# Sua amiga bicicleta!

## REGRAS BÁSICAS DO CICLISTA



  
GRÁFICA & EDITORA  
ULTRA-COPY LTDA.  
Tel.: (19) 524-5769 / 524-4676  
ahaz@terra.com.br

  
COLOR  
BUREAU DE PROJETOS E TEXTOS  
Tel. (19) 3441-8647  
Colorfil@terra.com.br

### INTRODUÇÃO

Bicicleta? Você já desejou ter uma? Quem quando criança, não fez tal pedido ao Papai Noel? Veículo que nos transporta facilmente a todos os lugares: Shoppings, escolas, campo de futebol e até mesmo ao nosso trabalho. Pedalar faz bem à saúde, recomendam os médicos.

O preço é acessível e, tem mais, não deixa nenhum rastro de poluição

Mas.....atenção!

Não podemos usá-la indevidamente. Urge, então, que obedeçamos às regras de trânsito, evitando, assim, acidentes graves.

### APRESENTAÇÃO

Tendo como objetivo, melhorar as condições de segurança do usuário de nossas vias, elaboramos projetos visando orientar nossos ciclistas.

Passaremos algumas informações básicas, para que nossos ciclistas observem situações vividas em nosso dia-a-dia no trânsito.

Cada dia que passa, aumenta o número de veículos, portanto, precisamos de mais segurança e responsabilidade.

Leia, com atenção, ciclista amigo. Aprenda, Analise, Reflita, Ensine aos seus amigos e familiares.

Torne-se um verdadeiro Cidadão.



### EFETUANDO UMA PASSAGEM



SINALIZE SUA INTENÇÃO DE PASSAGEM, ERGUENDO O BRAÇO NA ALTURA DO OMBRO.



FAÇA A PASSAGEM, COM SEGURANÇA E ATENÇÃO AO MOVIMENTO DO AMBIENTE DE TRÂNSITO.



SINALIZE SUA INTENÇÃO DE RETORNAR E SIGA O FLUXO SEMPRE PERTO DO MEIO-FIO.

### VELOCIDADE



DEVE O CICLISTA ESTAR SEMPRE ATENTO À SINALIZAÇÃO DE VELOCIDADE NA ÁREA EM CIRCULAÇÃO.



AO TRANSITAR EM PAVIMENTOS MOLHADOS, COM ÓLEO, EM PARALELEPÍPEDOS, ETC. DEVE O CICLISTA CIRCULAR DEVAGAR E COM ATENÇÃO DOBRADA.



O CICLISTA DEVE TER ATENÇÃO E ADAPTAR A VELOCIDADE ÀS CONDIÇÕES DE SOLO POIS ELAS SE ALTERAM DE UMA ÁREA PARA OUTRA.

## MANOBRA EM VIA DUPLA



OLHE PARA OS LADOS E SINALIZE ERGUENDO O BRAÇO ATÉ A ALTURA DO OMBRO.

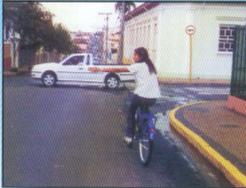


PARE NO CANTEIRO CENTRAL E VERIFIQUE SE HÁ UM GRANDE FLUXO DE VEÍCULOS. SÓ CRUZE COM SEGURANÇA.



AO RETOMAR O FLUXO, RETORNE A SUA MÃO DIREITA, PRÓXIMO AO MEIO FIO.

## SINALIZANDO UMA MANOBRA



VIRANDO À ESQUERDA



VIRANDO À DIREITA

**SEMPRE SINALIZE SUA INTENÇÃO DE MANOBRA**

## SEGURANÇA

O PROCESSO DE IR E VIR, MOVIMENTO ESTE DO NOSSO DIA-A-DIA, FICA CADA VEZ MAIS COMPLEXO, E ISTO GERA MAIS PREOCUPAÇÃO COM A SEGURANÇA. POR ISSO PENSE:

- A SEGURANÇA NÃO PODE SER ENTENDIDA COMO UMA AÇÃO ISOLADA. CADA CIDADÃO É RESPONSÁVEL PELA SUA SEGURANÇA E PELA DAS PESSOAS QUE CIRCULAM AO NOSSO REDOR;
- OS ACIDENTES DE TRÂNSITO SÃO CAUSADOS POR ATITUDES TOMADAS POR QUEM SE ACIDENTOU OU POR QUEM PROVOCOU A CONDIÇÃO INSEGURA, PORTANTO ACIDENTES PODEM SER EVITADOS;
- DEVEMOS ESTAR ATENTO ÀS NOSSAS ATITUDES, OBSERVAR E PERCEBER POSSIBILIDADES DE RISCO;
- PLANEJAR ROTA QUE VAI TRANSITAR É UM FATOR PREVENTIVO;
- DESRESPEITO ÀS LEIS DE TRÂNSITO E MAUS HÁBITOS PESSOAIS SÃO FATORES GERADORES DE ACIDENTES;
- QUANTO MAIS ACHAMOS QUE SABEMOS TUDO DE SEGURANÇA, MAIS VULNERÁVEIS AOS ACIDENTES FICAMOS;

COM CERTEZA, VOCÊ SE LEMBRARÁ DE ALGO RELATIVO A SEGURANÇA. POR ISSO QUANDO REFLETIMOS VEMOS QUE SÓ DEPENDE DE NÓS PARA IRMOS E VIRMOS COM SEGURANÇA.

## A BEBIDA ALCOÓLICA E O CICLISTA

Combinação imperfeita. O álcool é inimigo número um do trânsito. Às vezes o ciclista se esquece de que ele também conduz um veículo de deslocamento.

O álcool traz efeitos catastróficos para todos: perda da coordenação motora, visão prejudicada, incapacidade imediata de reação, entre outros.

O ciclista responsável não deve exagerar, já que são inúmeros os acidentes graves ocorridos devido a tal imprudência.

Concentração de 6 decigramas de álcool por litro de sangue comprova que uma pessoa se acha impedido de dirigir um veículo.

Para sua maior segurança oriente-se pela ilustração abaixo:



OBS - OUTROS FATORES COMO O SONO, A FADIGA, CANSAÇO, ETC. TAMBÉM EM IMPEDEM UM PERFEITO CONTROLE DO CICLISTA EM MOVIMENTO.

## ESTACIONANDO SUA BICICLETA



NUNCA ESTACIONE SUA BICICLETA EM ÁREAS DE SEGURANÇA, POIS EMERGENCIAS SEMPRE OCORREM



ESTACIONADA EM CIMA DE CALÇADAS SUA BICICLETA ATRAPALHA O FLUXO DOS PEDESTRES



ESTACIONE SEMPRE EM LOCAL APROPRIADO COMO NOS BICICLETÁRIOS MAS NÃO VIRADA PARA A CALÇADA

## BICICLETÁRIOS



DEFRENTE A ASSOCIAÇÃO COMERCIAL E INDUSTRIAL DE RIO CLARO



DEFRENTE A PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO CLARO



RUA 03 - CENTRO ESQUINA COM AV. 03



RUA 03 - JARDIM PÚBLICO

ESTES SÃO ALGUNS EXEMPLOS, POIS EXISTEM VÁRIOS OUTROS INSTALADOS NA CIDADE EM PRAÇAS, BANCOS, LOJAS, ETC.

## TRANSPORTANDO



SEMPRE TRANSPORTE O PASSEGEIRO NO BAGAGEIRO.



TANTO O CICLISTA COMO O PASSEGEIRO DEVEM SEMPRE MANTER AS MÃOS FIRMES NA BICICLETA.



PROCURE EVITAR CARGAS EXCESSIVAS, PARA NÃO ATRAPALHAR SUA VISÃO, POIS VOCÊ PODE SOFRER GRAVE ACIDENTE.

## CICLOVIA



NA CIDADE DE RIO CLARO TEMOS UMA CICLOVIA, QUE É UTILIZADA POR MUITOS TRABALHADORES, POIS ELA LIGA OS BAIRROS ATÉ A ÁREA INDUSTRIAL. É BEM SINALIZADA E SEGURA!

## COMPORTAMENTOS PERIGOSOS



SEMPRE ANDE COM SUAS MÃOS FIRMES NO GUIDÃO.



NÃO PARE DO LADO DE DENTRO DO MEIO FIO PARA UM BATE-PAPO.



ACIDENTES GRAVES PODEM OCORRER, QUANDO SE ANDA DE MÃOS DADAS.



NÃO FAÇA MALABARISMOS COM SUA BICICLETA. ACIDENTES FATAIS OCORREM POR ESTE ATO IRRESPONSÁVEL.



ANDAR EM SENTIDO CONTRÁRIO DE DIREÇÃO É ARRISCADO E COLOCA TODOS EM SITUAÇÃO DE PERIGO.



SOMENTE UTILIZE O LADO ESQUERDO QUANDO FOR EFETUAR UMA PASSAGEM.

## INSTRUMENTO DE TRABALHO



BICICLETÁRIO DO CORREIO DE RIO CLARO.



FUNCIONÁRIOS PRONTOS PARA MAIS UMA JORNADA DE TRABALHO.

SÃO VÁRIAS AS ATIVIDADES PROFISSIONAIS QUE NECESSITAM DA UTILIZAÇÃO DA AMIGA BICICLETA.

## INSTRUMENTO DE PASSEIO



ANO DE 1922 PESSOAS INICIANDO UM PASSEIO CICLÍSTICO



PASSEIO CICLÍSTICO DO COLÉGIO PURÍSSIMO CORAÇÃO DE MARIA

DESDE SUA INVENÇÃO, A BICICLETA É UTILIZADA PARA EVENTOS, PASSEIOS E TRABALHO COMO PODEMOS OBSERVAR NAS FOTOS ACIMA.

## ANDANDO NA ZONA CENTRAL



NÃO OBSTRUIR O FLUXO DOS VEÍCULOS ANDANDO EM GRUPO TAMBÉM EM ZONA CENTRAL DA CIDADE.



ASSIM COMO EM VIAS RÁPIDAS, EM ZONA CENTRAL, DEVE O CICLISTA ANDAR EM FILA ÚNICA.

## ATENÇÃO EM CRUZAMENTOS



QUANDO ENTRAR EM VIAS DE FLUXO RÁPIDO, DOBRE SUA ATENÇÃO PARANDO SUA BICICLETA E OLHE PARA OS LADOS.



PRÓXIMO À ROTATÓRIA, FIQUE ATENTO A TODOS OS SENTIDOS DE FLUXO DOS VEÍCULOS.



RESPEITO À SINALIZAÇÃO É UM DEVER DO CICLISTA.

## RESPEITO À SINALIZAÇÃO



RESPEITO AOS SINAIS LUMINOSOS É DEMONSTRAÇÃO DE CIDADANIA E CICLISTA CONSCIENTE DA RESPONSABILIDADE.



A SINALIZAÇÃO DE SOLO TAMBÉM É IMPORTANTE SER RESPEITADA. POIS ALÉM DE VOCÊ, OUTRAS PESSOAS PODEM ESTAR SE UTILIZANDO DELAS.



NÃO TER PACIÊNCIA E RESPEITO ÀS SINALIZAÇÕES, PODE LEVAR O CICLISTA A UM GRAVE ACIDENTE.

## TRAFEGANDO EM VIAS RÁPIDAS



O CICLISTA DEVE SEMPRE ANDAR PERTO DO MEIO FIO. FAZENDO ASSIM, TERÁ MAIS SEGURANÇA.



ANDANDO EM GRUPO, NAS VIAS RÁPIDAS, VOCÊ PODE SOFRER UMA COLISÃO TRASEIRA.



VISÃO DOS CICLISTAS VISTA POR UM CONDUTOR DE DENTRO DE SEU VEÍCULO.

## COMO CONDUZIR À NOITE

No período noturno é imprescindível que o ciclista ouça e seja visto pelos condutores de outros veículos. À noite, o ciclista deve procurar utilizar sempre roupas claras. Para sua segurança, tenha sempre os seguintes equipamentos:

- Farol dianteiro com luz branca;
- Luz traseira vermelha;
- Refletores;
- Braceletes refletivos.

## ATENÇÃO

Em pistas com água, manchas de óleo, paralelepípedos, ou seja, em pavimentos com risco maior de acidentes, você ciclista, deve:

- Pedalar devagar;
- Não mudar rapidamente o sentido de direção;
- Segurar com mais firmeza no guidão;
- Não frear bruscamente;
- Usar levemente o freio dianteiro.

## RECOMENDAÇÕES

- Transite sempre pela direita;
- Em grupo sempre em fila única;
- Obedeça aos sinais e às leis de trânsito;
- Sempre sinalize sua intenção de manobra;
- Respeite às faixas de pedestres;
- Respeite os pedestres;
- Respeite o meio ambiente;
- Dê preferência sempre aos veículos com mais velocidade;
- Mantenha sempre distância do veículo à sua frente;
- Em dias de chuva, redobre sua atenção;
- Nunca segure em outro veículo em movimento;
- Não solte as mãos do guidão, somente quando for sinalizar;
- Transporte outra pessoa somente no bagageiro;
- Não exceda na carga que dificulte seu manejo;
- Não transite sobre as calçadas;
- Faça sempre a manutenção de sua bicicleta;
- Freios, pneus e equipamentos de segurança são indispensáveis;



## Sua amiga bicicleta!

### REALIZAÇÃO:

Prefeitura Municipal de Rio Claro  
Ano 2002

Departamento de Trânsito  
Ano 2002

Sinal Verde - Treinamento e Assessoria  
Na Área do Trânsito

### PARTICIPAÇÃO

Secretaria de Segurança - Ano 2002

### COORDENAÇÃO

Departamento de Trânsito

Sinal Verde - Formação, Treinamento  
e Assessoria na Área do Trânsito

### DESENVOLVIMENTO

Sinal Verde - Formação, Treinamento  
e Assessoria na Área do Trânsito

### EQUIPE

Fotografias - Wilson  
Figurantes - Grasieli Mascari - Elaine Macedo - Cleiton  
Integrantes da Guarda Mirim de Rio Claro  
Figurante - Almir Adson Moreira Domingos

### CRIAÇÃO E ARTE

Art-Express - Marcio Pin  
Sinal Verde - Rodolfo Moreira

### AGRADECIMENTOS

A Guarda Mirim de Rio Claro e Agência do Correo,  
por ceder seus componentes para a realização  
das fotos simulando situações do trânsito.

PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL SEM PRÉVIA AUTORIZAÇÃO

rodolmor@uol.com.br  
Contatos: Fone (19) 534-5386 - rodolmor@uol.com.br