bicicletas_locomova-se-com-seguranca.pdf 1 30/11/2018 16:37:10

Respeito no trânsito

- Respeite os semáforos, as sinalizações e as faixas de pedestre
- Não conduza a bicicleta em passeios nos quais não seja permitida sua circulação
- Não utilize o corredor de ônibus

Direitos assegurados

(de acordo com o Código de Trânsito Brasileiro, art. 58 e 201):

- Ciclistas têm prioridade sobre veículos automotores
- Motoristas devem manter distância lateral de pelo menos 1,5m da bicicleta e reduzir a velocidade ao passar pelos ciclistas (art. 201 do CTB, sujeito a infração média)

Cuidados essenciais

- Pedale respeitando os seus limites físicos
- Fique atento aos carros parados (o ocupante pode abrir a porta abruptamente)
- Evitar usar fones de ouvido e mantenha atenção no trajeto
- Não transporte objetos que possam desequilibrar a bicicleta
- Planeje o percurso com antecedência, priorizando vias mais calmas
- Mantenha os freios regulados e pneus calibrados

Fonte: Ministério das Cidades, Código Brasileiro de Trânsito, Saúde Brasil, Icetran e Abraciclo

Unimed

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pela consultora técnica-científica do Portal Unimed
Dra. Elizabeth de Lanusia Barros Souto Maior (CRM/SC 1.711)

CARTILHA

Unimed

BICICLETAS

Locomova-se com segurança

bicicletas_locomova-se-com-seguranca.pdf 2 30/11/2018 16:37:11

Cada vez mais as pessoas estão aderindo à bicicleta como meio de transporte e opção de lazer e atividade física.

Já são 70 milhões de bicicletas em circulação no Brasil, segundo dados da Associação Brasileira dos Fabricantes de Motocicletas, Ciclomotores, Motonetas, Bicicletas e Similares (Abraciclo).

E motivações para pedalar não faltam, em aspectos econômicos, ecológicos e de qualidade de vida.

Como qualquer outro veículo, conduzir uma bicicleta também implica no respeito a regras básicas de circulação e cuidados individuais, em benefício da mobilidade urbana e também na garantia da segurança do próprio ciclista e dos demais cidadãos.

MOTIVOS PARA USAR A BICICLETA

SUSTENTABILIDADE: Não poluente

SAÚDE: Combate o sedentarismo, melhora a capacidade cardiorrespiratória, ajuda a diminuir o colesterol, previne doenças dos ossos e músculos, ajuda a diminuir o risco de doenças crônicas, melhora o sistema imunológico

CUSTO: Não utiliza combustível, baixo custo de aquisição e manutenção

ESPAÇO PÚBLICO: Ocupa menos espaço nas vias

PEDALANDO NO LUGAR CERTO

CICLOVIA: Pista destinada exclusivamente para a circulação de bicicletas, em que há separação física do tráfego comum, com mureta, meio-fio ou outro tipo de isolamento físico, e protege o ciclista do tráfego intenso. Pode ser unidirecional (um único sentido de circulação) ou bidirecional (sentido duplo de circulação).

CICLOFAIXA: Parte da pista destinada à circulação exclusiva de bicicletas, porém, sem separação física e podendo estar no mesmo nível da pista de rolamento, sendo delimitada por sinalização viária. Também pode ser unidirecional ou bidirecional.

ESPAÇO COMPARTILHADO: Nem sempre o ciclista conta com um espaço exclusivo para circular, então, quando não há ciclovias, ciclofaixas e nem área de acostamento, ele deve utilizar os bordos da pista de rolamento, no mesmo sentido de circulação da via.

IMPORTANTE: O ciclista não pode transitar nos passeios, a não ser que o local seja autorizado e sinalizado para ser compartilhado entre pedestres e ciclistas.

REGRAS E DICAS IMPORTANTES

Pedale em segurança

- Trafegue no sentido dos veículos, nunca na contramão
- Sinalize com a mão quando pretender fazer uma conversão ou parar/reduzir a velocidade

Itens obrigatórios de segurança

(de acordo com o Código de Trânsito Brasileiro, art. 105)

- Campainha
- Espelho retrovisor do lado esquerdo
- Sinalização noturna reflexiva (dianteira, traseira e nos pedais)

Itens opcionais

- Capacete
- Luvas
- Óculos
- Farol noturno dianteiro
- Reflexivos adicionais
- Sapatilhas
- Roupas específicas de ciclismo