

MANUAL DO CICLISTA

Como pedalar
com segurança em
Fernando de
Noronha



PedalaPE
Mais alternativas, mais mobilidade.



Começar a pedalar é uma ótima opção para quem se preocupa com o meio ambiente e com a sua própria saúde. Mas, antes das primeiras pedaladas, é preciso seguir alguns passos que fazem toda a diferença no trânsito e são fundamentais para a sua segurança.

Acompanhe neste guia os principais benefícios que a bicicleta pode proporcionar à sua vida e de toda a comunidade, e saiba todos os cuidados necessários e dicas de como se proteger no trânsito.

**Pedalar é sempre divertido,
mas não é brincadeira.
Pedale seguro.**



Bicicleta equipada é uma questão de segurança

Conheça quais são os equipamentos ideais e obrigatórios para sua maior segurança no trânsito.

NA BICICLETA



EM VOCÊ

- Capacete
- Luvas
- Óculos
- Use roupas claras, refletivas e de tecidos leves
- Tênis ou calçado antiderrapante

Obs.: capacete, luvas e óculos são equipamentos que aumentam a segurança, mas não são obrigatórios.



Dê preferência à ciclovia

1

Pedale sempre pelas ciclovias e ciclofaixas. Na ausência, pedalar nos bordos da pista de rolamento, no sentido do fluxo de veículos.

2

Roteiro

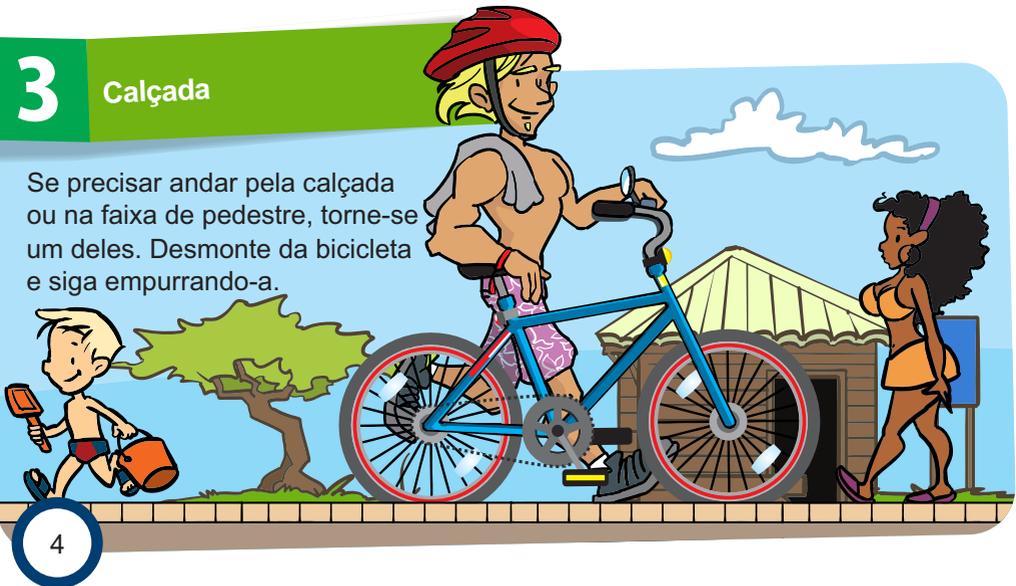
Trace um roteiro mental antes de sair e escolha trajetos menores e menos movimentados.



3

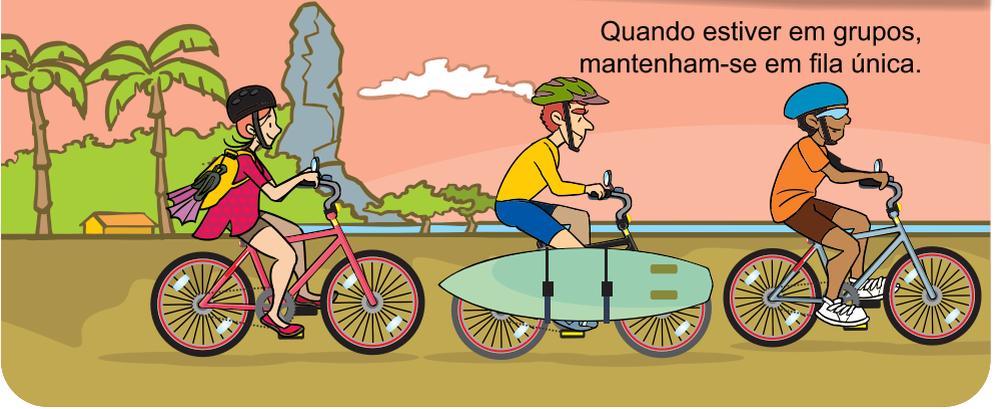
Calçada

Se precisar andar pela calçada ou na faixa de pedestre, torne-se um deles. Desmonte da bicicleta e siga empurrando-a.



4

Quando estiver em grupos, mantenha-se em fila única.



5

Pedestres



Tenha muito cuidado. A preferência é sempre do pedestre.



6

Leis de trânsito

Bicicleta é um veículo e, portanto, o ciclista deve respeitar as leis de trânsito.

7

Mudança de direção



Ande em linha reta e, se precisar mudar de direção, sempre indique, antecipadamente, a manobra com o braço.



Fone de ouvido

8

Não circule com fones de ouvido. A audição é um dos sentidos fundamentais para sua atenção.

Conversões

9



Nas conversões e cruzamentos, fique atento às intenções dos condutores e pedestres. Na dúvida atravesse na faixa de pedestre empurrando a bicicleta.

Garagem aberta
é sinal de perigo!
Fique atento!



11

Veja e seja visto



Evite ficar no “ponto cego” dos motoristas e tenha certeza de que ele te viu antes de qualquer ação. Faça contato visual com condutores e pedestres.

12 Carona

Nunca pegue carona nas rabeiras de ônibus ou caminhões. Uma freada brusca ou um movimento inesperado poderão ser fatais.



13 Pontos de ônibus e táxis

Pare e aguarde o desembarque dos passageiros.



14

Veículos estacionados

Cuidado com veículos estacionados e certifique-se de que ninguém está prestes a abrir a porta.



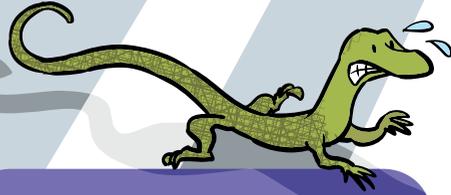
Chuva

15



Em dias de chuva ou pista molhada, redobre a sua atenção.

Fique atento à presença de animais na pista. Seus movimentos são imprevisíveis.



17

Buracos

Procure avistar com antecedência buracos e depressões na pista. Assim você poderá sinalizar e desviar com segurança.



Documentos

18

Porte sempre seus documentos pessoais, inclusive com a indicação de problemas de saúde, caso existam.

19 Seja educado

Agradeça e retribua gentilezas no trânsito.
Com educação todos estão sempre mais seguros.





SECRETARIA DE
TURISMO, ESPORTES
E LAZER

