



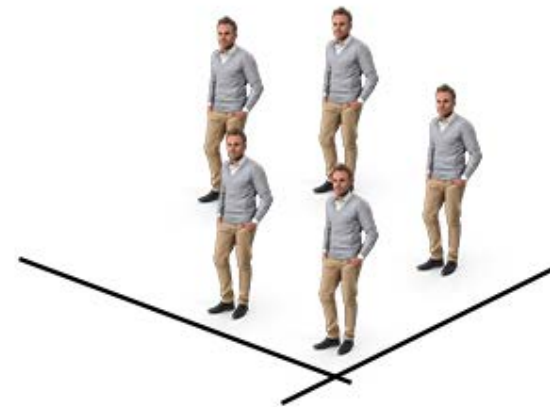
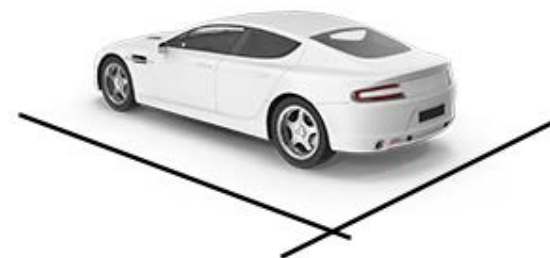
RECIFE

GUIA DO CICLISTA





**1 CARRO OCUPA O ESPAÇO
DE 5 BICICLETAS**



- 1 SINALIZAÇÕES NOTURNAS REFLETIVAS**
Dianteira na cor branca, traseira na cor vermelha, pedais e laterais na cor amarela ou branca. Mantenha-as limpas para que possam refletir a luz.
- 2 CAMPAINHA**
Deve ser de boa qualidade para permitir que os outros usuários identifiquem a bicicleta no trânsito e fiquem atentos.
- 3 ESPELHO RETROVISOR**
Deve ser colocado pelo menos do lado esquerdo. Escolha um acessório de qualidade que permita a visualização do que acontece atrás de você. O material desse equipamento deve ser de plástico para não oferecer risco.
- 4 LUZES ADICIONAIS E REFLETIVOS**
Use e abuse dos refletivos na bicicleta e no capacete. Atualmente existem luzes de LED que tornam o ciclista e a bicicleta mais visíveis à noite.
- 5 PARA LAMA**
Evita respingos na roupa.



- 6 PORTA-GARRAFA**
Leve sempre água com você e mantenha-se hidratado.
- 7 CAPACETE**
Apesar de não ser obrigatório, o equipamento protege em caso de queda. Escolha um de boa qualidade.
- 8 COLETE REFLETIVO**
Favorece a visualização do ciclista na via, principalmente à noite.
- 9 PRESILHAS**
Servem para prender a barra da calça evitando que enrosque na corrente.
- 10 CADEADOS/ TRAVAS / CABOS**
Para estacionar a bicicleta com mais segurança e garantir mais tranquilidade para você.



**A BICICLETA É MEIO
SUSTENTÁVEL DE
TRANSPORTE E, MUITAS
VEZES, MAIS RÁPIDA DO
QUE O CARRO**

**ANDAR DE BICICLETA
POSSIBILITA MAIOR
INTERAÇÃO COM OS
OUTROS USUÁRIOS DA
VIA E COM A CIDADE**

**A BICICLETA É UM
VEÍCULO MAIS BARATO E
COM MENOR CUSTO DE
MANUTENÇÃO**



**COMO NÃO UTILIZA
COMBUSTÍVEL, O USO DA
BICICLETA EVITA A
EMIÇÃO DE GASES QUE
PROVOCAM O EFEITO
ESTUFA**

**PEDALAR PRODUZ
BEM-ESTAR CORPORAL,
POIS COMBATE O
SEDENTARISMO E
PREVINE DOENÇAS DOS
OSSOS E MÚSCULOS**

**NÃO POLUI E
NÃO CAUSA
CONGESTIONA
MENTOS**



DICAS PARA PEDALAR BEM



**1 - INICIE SUA PEDALADA EM RITMO MAIS LENTO.
ISSO AJUDA A AQUECER E A LONGAR O SEU CORPO**



**2 - NÃO TRANSPORTE PESO QUE POSSA DESESTABILIZAR
VOCÊ E A BICICLETA.**

Secretaria de Turismo e Lazer



3- REGULE O SELIM DE ACORDO COM A SUA ALTURA PARA SE SENTIR CONFORTÁVEL. PARA EVITAR ACIDENTES, NÃO ULTRAPASSE O LIMITADOR DA ALTURA DO SELIM.

4 - A BICICLETA TAMBÉM É UM VEÍCULO E, PORTANTO, DEVE RESPEITAR AS REGRAS DE CIRCULAÇÃO COMO QUALQUER OUTRO.

5- RESPEITE SEMPRE OS SEMÁFOROS E AS SINALIZAÇÕES DE TRÂNSITO.



6- CUIDADO COM CORDÕES OU PARTES SOLTAS DO VESTUÁRIO, ELES PODEM ENROSCAR NA CORRENTE E CAUSAR QUEDA. EVITE TAMBÉM LEVAR OBJETOS PENDURADOS NO GUIDÃO.

7- USE SEMPRE O CAPACETE BEM PRESO À CABEÇA E AJUSTADO ADEQUADAMENTE.

8- UTILIZE A CAMPAINHA QUANDO NECESSÁRIO, AVISE QUE VOCÊ ESTÁ PASSANDO.

9- NÃO USE CELULAR NEM FONE DE OUVIDO AO PEDALAR, NÃO SE DISTRAIA.



SINALIZAÇÃO SEMAFÓRICA PARA CICLISTA



Significado:

Indica para o ciclista a proibição do direito de passagem.

Ação do usuário da via:

Obrigatoriedade do ciclista em parar o veículo.



Significado:

Indica o término do direito de passagem.

Ação do usuário da via:

O condutor deve parar o veículo, salvo se não for possível imobilizá-lo em condições de segurança.



Significado:

Indica para o ciclista a permissão do direito de passagem.

Ação do usuário da via:

O ciclista tem a permissão de iniciar ou prosseguir em marcha.



REGRAS DE CIRCULAÇÃO E SEGURANÇA

A segurança e o respeito devem sempre estar em primeiro lugar. Para garantir um convívio saudável, existem algumas regras que precisam ser observadas.





QUANDO NÃO HOUVER ESPAÇO

delimitado para bicicletas, circule pela rua e não pelas calçadas, a menos que a calçada permita compartilhamento com pedestre.

DÊ SEMPRE PREFERÊNCIA AO PEDESTRE.

Ao atravessar a ciclovia com sentido duplo, o pedestre nem sempre olha para os dois lados.



CRIANÇAS DEVEM ANDAR DE BICICLETA

em parques e locais protegidos do tráfego comum.



QUANDO NÃO HOUVER ESPAÇO

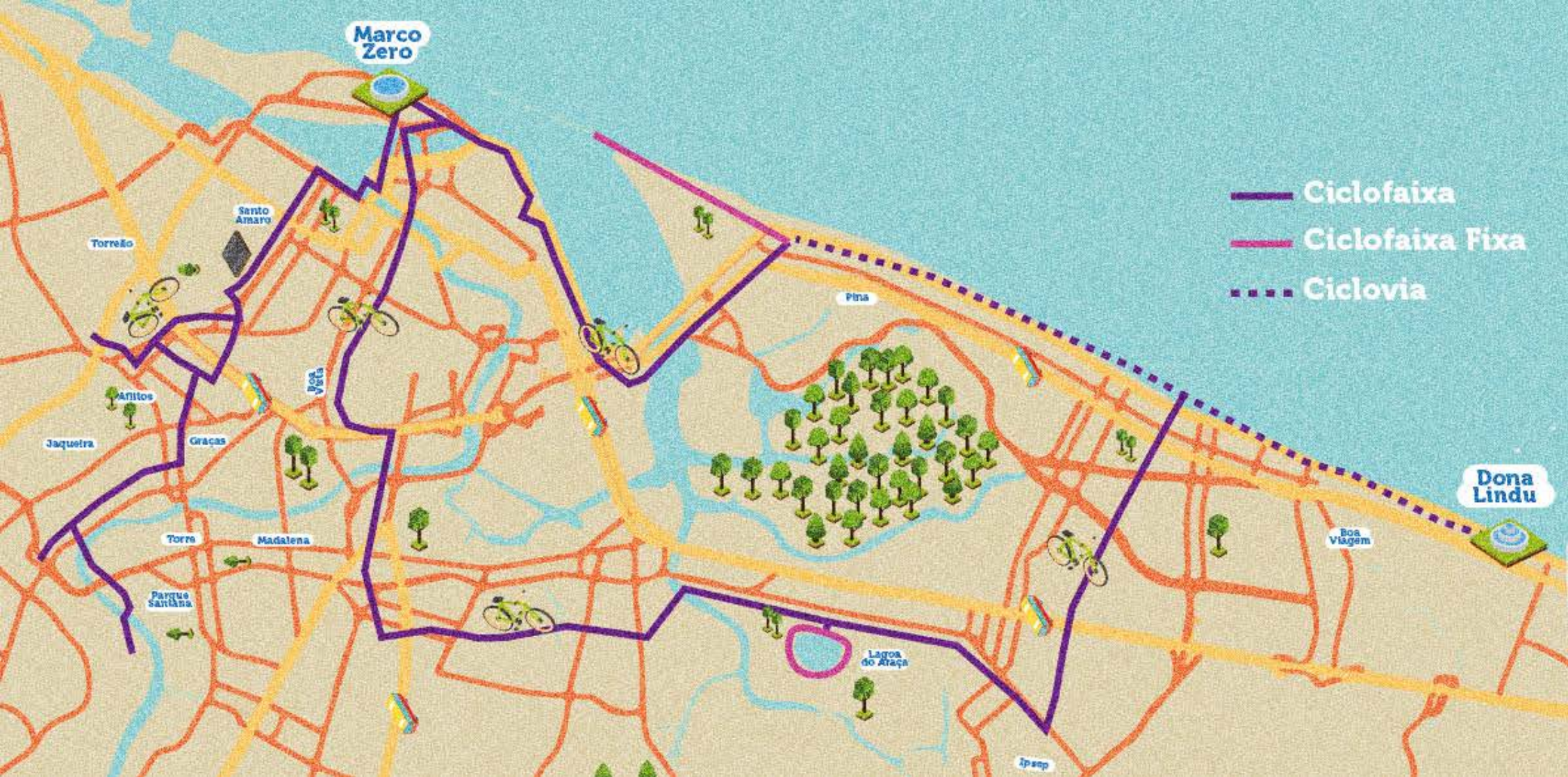
Ande no mesmo sentido dos outros veículos e nunca na contramão.

DÊ SEMPRE PREFERÊNCIA AO PEDESTRE.

Lembre-se: o pedestre é o mais vulnerável dos usuários do trânsito. É obrigação de todos cuidar da segurança dele.



NÃO CIRCULE em ponto cego e mantenha a distância dos veículos



MAPA DA CICLOFAIXA





Viva
Recife
@Viva.recife @visitrecife

