

NORMAS DE CIRCULAÇÃO

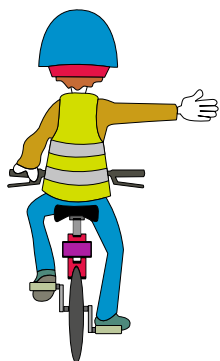


ABRANDAR

Esticar o braço esquerdo na horizontal com a palma da mão para baixo e movê-lo para baixo e para cima lentamente.

PARAR

Esticar o braço esquerdo na horizontal com a palma da mão para trás.



VIRAR À DIREITA

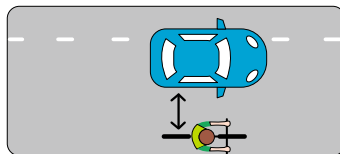
Esticar o braço direito na horizontal com a palma da mão virada para a frente.

VIRAR À ESQUERDA

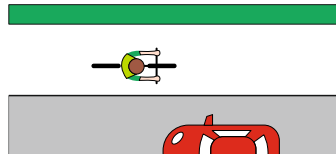
Esticar o braço esquerdo na horizontal com a palma da mão virada para a frente.



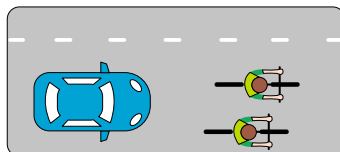
REGRAS PARA BEM CIRCULAR



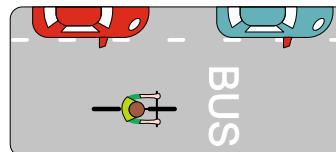
1,5m entre bicicleta e carro.



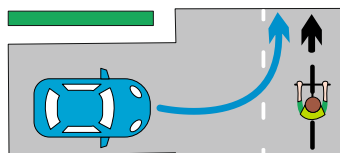
Até 10 anos pode usar o passeio.



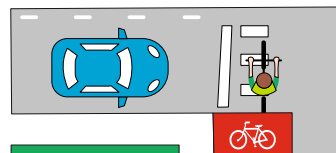
Permitidos lado a lado.



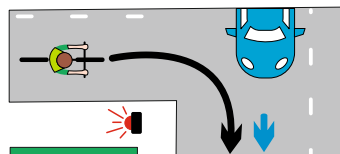
Na faixa do autocarro.



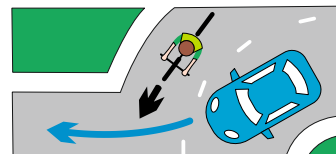
Bicicleta tem prioridade.



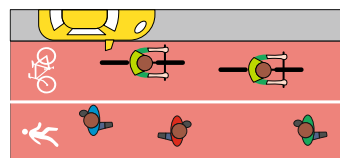
Bicicleta tem prioridade.



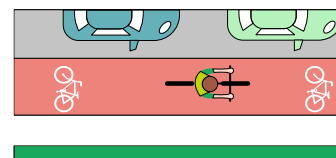
No semáforo vermelho bicicleta perde prioridade.



Nas rotundas circula pela direita mas facilita a saída de outros veículos.



Existem vias partilhadas por bicicletas e peões.



Usar ciclovias, se possível.



O **CICLISMO**
vai à escola

**Uso da Bicicleta
em Meio
Urbano**



geral@acporto.org



VALONGO
CÂMARA MUNICIPAL

Andar frequentemente de bicicleta tem um conjunto de benefícios para a saúde e ambiente. Desafiamos-te a conhecer as regras básicas de segurança para que possas ter uma viagem segura e agradável e a experimentar utilizar, com mais frequência, a bicicleta nas tuas deslocações.

Não te esqueças que é fundamental utilizar os equipamentos de proteção. Manter a tua bicicleta em bom estado de conservação e cumprir as regras de trânsito.

BENEFÍCIOS DE ANDARES DE BICICLETA



AMBIENTAIS

- Poupança de energia.
- Redução de emissões de CO2 e de outros poluentes atmosféricos contribuindo para melhoria da qualidade do ar nas cidades.
- Redução do ruído.



SAÚDE

- Promove o exercício físico.
- Prevenção de doenças (cardiovasculares e ansiedade)
- Contribui para a perda de peso e incentiva a adoção de uma postura correta.



ECONÓMICOS

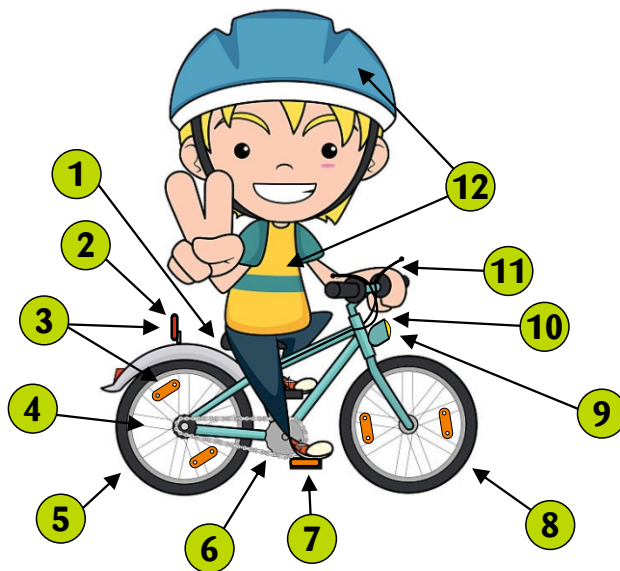
- Mais barato que outros meios de transporte.
- Não necessita de combustível.
- Fácil estacionamento.



ALERTA!

Joelheiras e cotoveleiras aumentam a tua segurança.

Cuidado com os atacadores e roupas muito largas que podem prender-se e fazer-te cair!



- 1 • SELIM: Bem preso ao quadro.
- 2 • LUZ DE PRESENÇA: Vermelha, sempre ligada ou a piscar.
- 3 • REFLETORES: Vermelho atrás e laranja-amarelado nas rodas.
- 4 • RAIOS: Inteiros e esticados.
- 5 • RODAS: Bem centradas.
- 6 • CORRENTE: Não muito esticada e oleada.
- 7 • PEDAIS: Em bom estado, oleados e com refletor.
- 8 • PNEUS: Em bom estado e com a pressão certa.
- 9 • LUZ DE PRESENÇA: Branca e sempre ligada.
- 10 • REFLETOR: Branco.
- 11 • TRAVÃO: Afinado e borracha em bom estado.
- 12 • EQUIPAMENTO: Capacete (marcação CE, EN 1078) e colete refletor.



BERMAS E PASSEIOS

- Proibido circular em passeios, a não ser que tenhas menos de 10 anos e não ponhas em perigo ou não incomodes quem anda a pé.
- Podes circular nas bermas, sem pôr em perigo ou perturbar os peões.

PROIBIDO

- Usar telemóveis e auscultadores.
- Conduzir com pés fora dos pedais e mãos fora do guiador (a não ser para assinalar uma manobra)
- Rebocar ou fazer-se rebocar.
- Fazer "cavalinhos" ou stoppies (levantar roda de trás)

