



SE ANDAR DE BICICLETA...

Andar de bicicleta deve ser umas das tuas actividades favoritas. Por isso, para a tua segurança, sempre que quiseres andar de bicicleta, procura os espaços adequados, como os parques e jardins, para que possas circular em segurança.

No entanto, caso tenhas de andar de bicicleta na via pública, lembra-te que esse é um espaço que tens de partilhar com automóveis, autocarros, peões, outros ciclistas como tu... e, por isso, existem regras e sinais de trânsito que tens de conhecer e respeitar.



- Usa o capacete de protecção adequado ao teu tamanho com o fecho apertado.
- Mantém-te atento, olhando e escutando o que se passa em redor.
- Circula encostado à direita, em fila indiana, mas estando atento às portas dos veículos estacionados que podem ser abertas a qualquer momento.
- Não circules demasiado próximo do passeio ou da berma, para evitar cair.
- Sempre que andares de bicicleta com os teus amigos, não circules a par, nem faças acrobacias ou corridas, pois podem ser perigosas. Lembra-te que transportar passageiros ou ser rebocado por outros ciclistas também pode ser perigoso.
- Abranda à aproximação de um cruzamento e estende o braço na direcção que fores seguir. Ao viraes, olha à tua volta para teres a certeza de que o podes fazer sem perigo.
- Nas passeiras, pára para deixar os peões atravessar, em vez de os contornares.
- Respeita os sinais luminosos e os sinais verticais, eles não dizem apenas respeito aos automobilistas.
- Dentro das localidades, estaciona a tua bicicleta, encostando-a a uma parede de modo a não impedir a circulação ou em parques específicos para bicicletas.
- Toca a campainha, se tiveres a impressão de estar perante uma situação de perigo.
- Usa roupas claras e bandas retrorreflectoras, assim que anoitece ou em caso de mau tempo.
- Usa a luz da bicicleta à noite ou com mau tempo.
- Quando travares, usa os dois travões (o da frente e o de trás).
- O assento e o guiador da bicicleta devem estar regulados à tua altura.
- Verifica regularmente a tua bicicleta. Enche os pneus, vê se os travões estão em bom estado de funcionamento e verifica se os cabos estão bem esticados. Limpa os calços dos travões e das jantes das rodas. Certifica-te de que as luzes e os reflectores estão sempre limpos, para veres e seres visto pelos outros veículos. Põe óleo na corrente regularmente.

OS SINAIS DE TRÂNSITO MAIS IMPORTANTES PARA OS CICLISTAS



Via com prioridade



Cedência de passagem



Trânsito proibido a velocípedes



Proibido virar à direita



Paragem obrigatória em cruzamentos e entroncamentos



Pista obrigatória para velocípedes



Proibido virar à esquerda



Sentido proibido

Vamos testar
o que aprendeste!



Exercício 1

Circulas de bicicleta e tens de parar no sinal luminoso. Para poderes parar com toda a segurança, coloca por ordem aquilo que tens de fazer, escolhendo as expressões abaixo indicadas-

- Abrando.
- Aperto os travões.
- Vejo o sinal vermelho.
- Coloco um pé no chão.
- Solto os manípulos dos travões.

1. _____

4. _____

2. _____

5. _____

3. _____

Exercício 2

Escreve todas as partes da bicicleta que conheces.

Apenas uma das bicicletas está correctamente equipada. Sabes qual é? (assinala com um "x" a imagem correcta)



1



2



3

