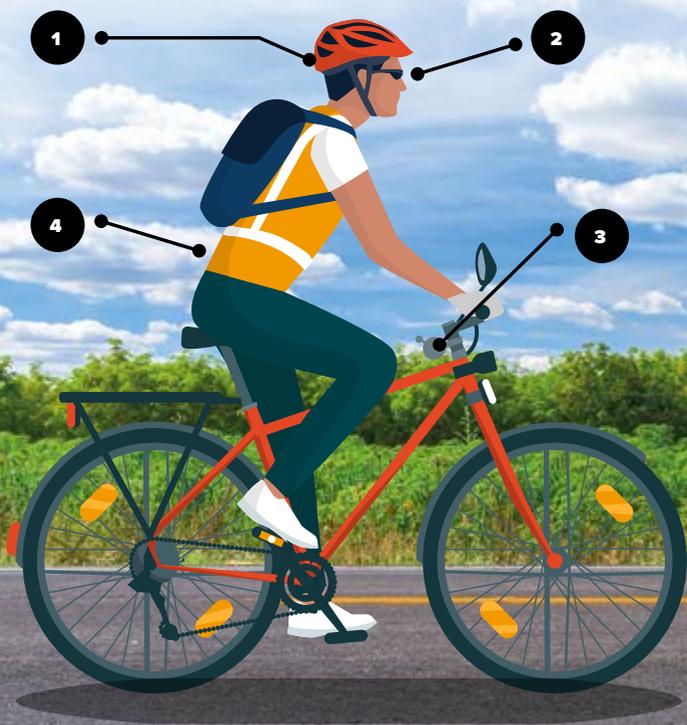


Segurança



Dicas de segurança para os ciclistas

“A sua segurança no trânsito e nas ciclorrotas do PEDALA PARANÁ, começa com você!”

EQUIPAMENTOS utilizados corretamente:

- 1** Capacete afivelado com a distância máxima de três centímetros do pescoço e com as regulagens logo abaixo dos lóbulos das orelhas. Posicionado protegendo a testa e bem encaixado na cabeça.
- 2** Óculos com lentes que não distorçam as imagens, com armação preferencialmente de material plástico. Importante usar as hastes dos óculos por cima da tampa do capacete para que em caso de um tombo, os óculos se desprendam com facilidade.
- 3** Luvas com aderência suficiente para manter as mãos firmes no guidão.
- 4** As Roupas devem ser com cores chamativas para que o ciclista possa ser facilmente visualizado no trânsito pelos motoristas. Prefira usar roupas próprias para a prática do ciclismo. Seu conforto em cima da bicicleta está diretamente relacionado com a sua segurança. Se você está desconfortável, estará desatento e mais vulnerável no trânsito.

Somos a parte frágil no trânsito, nossa atenção deve ser sempre dobrada.

A **BICICLETA** e seus cuidados:

- Adquira uma bicicleta de acordo com o seu tamanho, ajuste-a de acordo com as suas medidas de pernas, braços. Este é um dos pontos mais importantes para a segurança do ciclista - O “Bike Fit”. Ter uma bicicleta de acordo com o seu tamanho não te colocará em perigo!
- Usar refletivos ou luzes na bicicleta. Principalmente na parte traseira, abaixo do selim.
- Tenha os pneus da bicicleta calibrados de acordo com a orientação do fabricante. Você acha esta informação no próprio pneu.
- Mantenha a manutenção de câmbio e freios em dia. É necessária uma verificação rotineira – pelo próprio ciclista – principalmente para checar possíveis fissuras no quadro ou raios frouxos, por exemplo.

COMPORTAMENTO. Pedalando em grupo ou sozinho, o seu comportamento - no trânsito e nas ciclorotas - pode salvar sua vida e a dos outros!

Não pedale na contra mão. Somos considerados veículos pelo CTB.

Art. 247 - bicicleta (veículo de propulsão humana para transporte de passageiros) – por este fato devemos respeitar as leis de trânsito. E respeitar também uma das leis da física! A da Velocidade relativa – que afirma em caso de colisão frontal, a velocidade relativa será a soma das velocidades de cada um dos móveis. Outro fator é que em uma via de sentido único, o motorista com intenção de cruzá-la, olhará apenas para um lado para adentrar a via. Se o ciclista vem na contra mão, o motorista não irá avista-lo!

NA CONTRA MÃO, NÃO!

- Não use fones, nossos ouvidos são nossos “retrovisores”. Ficamos cegos no trânsito se não ouvirmos carros se aproximarem e buzinas de alertas.
- Faça sempre um contato visual – olho no olho – com o motorista. Se não houver 100% de certeza que o motorista te avistou e que sua intenção foi clara para ele, não avance! Aguarde! A pressa não vale uma vida.
- **SINALIZE** todas as suas intenções no trânsito. Existem sinais universais para trafegar com segurança em qualquer país do mundo. Para isso, é importantíssimo estar apto a tirar pelo menos uma das mãos do guidão.

Sinalize com os braços e mãos as mudanças de direção e, para proteger outros ciclistas que possam estar atrás de você, sinalize todos os obstáculos à frente. (buracos, pedras, animais, etc...).



Shutterstock

- Braço esquerdo esticado para a esquerda, palma para frente: indica que você irá dobrar à esquerda;
- Braço direito esticado para a direita, palma para frente: indica que você irá dobrar à direita;
- Braço esquerdo levantado para cima: indica que você irá parar;
- Braço esquerdo esticado ao lado do corpo, para baixo, ligeiramente para fora, com a mão esquerda com a palma para trás abrindo e fechando: indica "atenção: obstáculos ou problemas à frente";
- Braço esquerdo erguido na altura do ombro, dobrado no cotovelo, com a mão para frente e a palma para dentro: indica que você está seguindo em frente em um cruzamento.
- Use refletivos ou luzes na bicicleta. Mesmo com faróis dianteiros e luzes traseiras instalados, evite pedalar a noite! A maioria dos acidentes com ciclistas ocorre nas tardes de dias úteis e o risco de acidentes de bicicleta é 4-5 vezes maior no escuro do que à luz do dia. Nos finais de tarde, são horários em que os motoristas estão cansados, voltando para casa. A direção dos raios de sol, nos horários de nascer e pôr do sol ficam diretamente apontados para os olhos dos motoristas, afetando a visão.

ANTES de sair para pedalar, você deve preparar:

- Água – Repositores energéticos na quantidade adequada para a quilometragem planejada. Gel, banana, sache com pó para misturas de hidratantes, barrinhas de cereais, batata, bisnaguinhas de pão recheadas... são sugestões de algumas das comidas favoritas, que normalmente os ciclistas levam nos bolsos para seus treinos ou passeios. Leve o que você gosta de comer e comece a “beliscar” a cada 30 minutos depois da primeira hora de pedal.
- Leve câmara reserva, espátulas, bomba de ar e canivete específico com ferramentas para bicicletas. Apesar das rotas do PEDALA PARANÁ possuírem totens com bomba e ferramentas para emergências.
- Faça uma checagem na Bike antes de sair: Pneus calibrados e com as rodas livres (gire lentamente para se certificar que os discos ou as pastilhas de freio não estão encostados na roda.) Selim e canote de guidão devem estar firmes! Mesmo depois de uma revisão em oficina, confira! Acidentes graves ocorrem por afrouxamentos destes itens!
- Levar celular e dinheiro.

DURANTE a pedalada:

- Se for sair pedalar sozinho (a) – avise alguém da família ou amigo sobre a rota que vai fazer e o tempo estimado para retorno.
- Não faça quilometragens em que não esteja acostumado. Cansado, fadigado, sua atenção e seus reflexos ficam comprometidos e, você estará mais suscetível ao erro! Conheça o percurso, estude o rapidamente antes de sair: Grau de dificuldade, condições climáticas e quilometragem total.
- Atenção com os carros nas estradas de chão. Apesar de o tráfego ser reduzido na área rural, evite pedalar na contra mão e no meio da pista.
- Ao parar– para trocar pneus ou contemplar paisagens, procure parar fora da pista.
- Ao sair para passear ou treinar em grupo, respeite os integrantes deste grupo. O comportamento ético é uma tradição no ciclismo mundial. Avise sobre todos os obstáculos e sentidos do percurso para os demais ciclistas. Se alguém ficar para trás, espere, incentive! Não é corrida de bicicleta, é passeio, treino. Se alguém furar o pneu, todos do grupo devem parar e auxiliar na troca. “Sai em grupo, chega em grupo!”

Ciclista respeite as leis de trânsito e os pedestres! Evite trafegar nas calçadas!

Motorista ao ultrapassar o ciclista diminua a velocidade e mantenha a distância mínima de 1 metro e meio.

Lei 14.071, de 13/10/2020, art. 1º (acrescenta a infração e a penalidade. Vigência em 1/04/2021).

Deixar de guardar a distância lateral de um metro e cinquenta centímetros ao passar ou ultrapassar bicicleta:

Penalidade - multa;

XIII - ao ultrapassar ciclista:

Infração - gravíssima;

A segurança começa com você!

