

cuidados

Parabéns, você optou pelo sistema de transporte mais moderno e eficiente que existe para pequenas e médias distâncias: a bicicleta.

Antes de fazer o seu primeiro percurso, não esqueça de usar o capacete para proteger a cabeça, afinal, dentro dela está o computador central do corpo - o cérebro.



Use luvas para proteger suas mãos. Elas te darão firmeza no guidão e te protegerão em caso de queda.

A posição do guidão deve permitir que as suas costas fiquem eretas, proporcionando uma pedalada mais eficiente.

- ### AGORA VAMOS EXAMINAR A MÁQUINA:
- 1. pneus**
A primeira coisa a verificar se os pneus estão com a calibragem correta. Uma bicicleta com pneus vazios fica sem controle e te joga no chão.
 - 2. selim**
Com as rodas calibradas é hora do ajuste do selim. A altura do banco é fundamental para uma pedalada divertida e eficiente. O banco deve ficar à altura do quadril, de maneira que montado, você fique com as pontas dos pés apoiadas no chão. Durante a pedalada, seu joelho deverá ficar ligeiramente dobrado. O banco bem ajustado proporciona a posição correta e faz bem à sua saúde, melhorando a qualidade da sua pedalada e aumentando o seu rendimento.
 - 3. freios**
Agora é hora de testar os freios: verifique se as pastilhas estão gastas. Revise seus freios todos os dias para evitar acidentes. Com os pneus calibrados, o selim ajustado e os freios funcionando, é hora de montar no seu camelo, e seguir feliz da vida.

A partir de agora, você é um cidadão moderno que se locomove com sustentabilidade.

O tamanho do quadro da bicicleta é o diferencial para uma pedalada confortável. Procure escolher o tamanho do quadro que melhor se adapte à sua estatura.

benefícios ambientais

A bicicleta não polui e é um meio de transporte barato e eficiente. Mais bicicletas significam menos carros nas ruas e menos CO2 no ar. Todos as peças e componentes da bicicleta são 100% recicláveis.

Vá de bicicleta, caminhe, compartilhe o carro ou use os transportes públicos com mais frequência. A cada 15 km que você percorrer sem carro, a atmosfera fica livre de 0,5 kg de dióxido de carbono.

Sempre que for sair, repense a necessidade do carro. Use a bicicleta para suas atividades cotidianas, especialmente aquelas situações perto de sua casa. Você vai descobrir uma maneira mais eficiente e divertida de se locomover.

Transporte gratuito: o ciclismo também é bom para o seu bolso. Você elimina os gastos com gasolina, manutenção do carro, impostos, não precisa pagar estacionamento, nem passagem, além de ganhar tempo e controlar melhor seu horário.



DICAS

A ÁGUA É ESSENCIAL PARA A VIDA!

- Beba sempre muita água
- Coma com qualidade
- Alongue seus músculos antes e depois de pedalar
- Respeite os limites do seu corpo



dicas de uso da bicicleta

1. Faça contato visual com os motoristas. Recomendamos que o ciclista fique sempre atento ao trânsito.
2. Redobre a atenção ao pedalar por esquinas e cruzamentos. Eles são perigosos e neles acontecem em média 80% dos acidentes.
3. Evite as áreas perigosas. Ao se defrontar com caminhões ou ônibus fique atento a possíveis pontos cegos. Estudos recentes revelam que a maioria dos acidentes fatais com ciclistas envolvem veículos pesados. O procedimento mais recomendado é se posicionar atrás destes veículos e nunca tentar uma ultrapassagem.
4. Fique atento aos carros parados. Uma porta aberta inesperadamente pode causar um acidente!
5. Mantenha sempre as mãos no guidão, prontas para freiar. Na chuva os freios perdem parte de sua eficiência. Redobre a atenção!
6. Sempre obedeça a sinalização (sinais de trânsito, faixas de pedestre e placas). Use sua bicicleta de forma responsável e cuidadosa.
7. Faça revisões regulares na sua bicicleta. Mantenha boas condições de uso.
8. Respeito pelos outros e bom senso são sempre boas dicas para o ciclista.

NA CICLOVIA:

É permitido:

- Andar de bicicleta
- Ambulâncias, viaturas de polícia e da defesa civil em caráter emergencial
- Andar de cadeira de rodas motorizada
- Bicicletas elétricas até 20km/hora
- Correr, patinar e andar de skate, desde que não seja proibido

É proibido:

- Andar ou estacionar qualquer tipo de veículo motorizado
- Caminhar em ciclovielas não compartilhadas
- Passar com animais
- Manobras súbitas, perigosas ou acrobáticas
- Ostrução por ambulantes

regras de uso da bicicleta

1. Siga sempre a direção do fluxo de trânsito. Motoristas e pedestres normalmente não reparam nos ciclistas na contramão. Andar de bicicleta desta forma pode ser extremamente perigoso!
2. Prefira roupas claras que garantam a sua visibilidade, principalmente à noite. Equipe sua bicicleta com material refletor e farol.
3. Use sempre a buzina quando se aproximar de outras pessoas para indicar a sua presença. Ultrapasse sempre pela esquerda!
4. Pedale sempre nas laterais das vias.
5. Sinalize suas manobras com antecedência. Evite surpreender os motoristas.
6. Você pode prender a sua bicicleta em postes, grades e outros mobiliários urbanos, desde que não atrapalhe a circulação de pedestres. Não é permitido amarrar sua bicicleta em árvores.
7. O pedestre tem a preferência sobre qualquer outro veículo.

Para maiores informações sobre a legislação de trânsito aplicável às bicicletas, consulte o Código de Trânsito Brasileiro (CTB).

sinalização

Através do Programa "Rio Capital da Bicicleta" a Secretaria Municipal de Meio Ambiente vem modificando, ao longo dos últimos anos, o cenário do sistema de transportes na cidade do Rio de Janeiro, introduzindo uma mudança cultural no modo de locomoção das pessoas.

Um dos pilares deste projeto é criação de sinalização específica e padronizada, que vem sendo espalhada pela cidade, orientando pedestres, ciclistas e motoristas nas melhores práticas de trânsito.

Fique atento às placas e sinalizações abaixo, elas são muito importantes!



bicicletários

A Prefeitura do Rio está estimulando a instalação de bicicletários nas calçadas e estabeleceu modelos e regras simples de organização. Os bicicletários podem ser implantados em locais onde não atrapalhem a circulação de pessoas.

Informações ou requerimentos poderão ser encaminhados por qualquer interessado ao seguinte endereço eletrônico: ciclovia@parj.gov.br contendo sua identificação e a indicação do local onde pretende instalar o bicicletário (rua/avenida, número de referência, bairro e descrição da área).

uso da bicicleta nas barcas, metrô e trem - instruções

Quer levar sua bicicleta no trem, metrô ou barcas? Fique atento as seguintes dicas:

METRÔ:

- Use liberado aos sábados, domingos e feriados (durante o dia todo).
- A entrada de bicicletas deve ser feita sempre no último carro de cada composição.
- O Metrô possui onze bicicletários gratuitos para a clientes que desejam combinar estes dois tipos de transporte, nas estações Cantagalo, Catete, Colégio, Estácio, Inhomã, Ipanema/General Osório, Itaja, Pavauna, São Francisco Xavier, Triagem e Vicente de Carvalho.
- O bicicletário pode ser utilizado no horário de funcionamento do Metrô: das 5h à meia-noite, de segunda a sábado, e das 7h às 23h, aos domingos e feriados.

TRENS:

- Use liberado aos domingos (durante o dia todo).
- Não é permitida a entrada de bicicletas no 1º e no 2º vagão do trem. Em todos os outros o embarque é liberado.

BARCAS:

- Linhas Pça XV-Niterói: Uso gratuito todos os dias; a semana no horário fora de pico e em horários de contra fluxo (das 8h às 16h no sentido Pça XV-Niterói, e das 16h às 23h no sentido Niterói-Pça XV).
- Linhas Pça XV-Niterói: Em horário de pico, no fluxo, é permitido o transporte mediante pagamento de tarifa.
- Pça XV - Cocais: Bicicletas gratuitas em qualquer dia e horário.
- Pça XV - Paqueta: Bicicletas gratuitas no final de semana.
- Bicicletas dobráveis terão transporte gratuito em qualquer horário, desde que estejam dobradas.

