

PARA QUE TODOS OS PASSEIOS DE BICICLETA SEJAM SEGUROS, USE EQUIPAMENTOS E ROUPA ADEQUADOS E ESCOLHA UMA BICICLETA APROPRIADA.

PARA EVITAR ACIDENTES EM ZONAS COM TRÁNSITO RODOVIÁRIO, É FUNDAMENTAL QUE OS CICLISTAS ESTEJAM BEM VISÍVEIS. TODOS DEVEM VESTIR UM COLETE REFLECTOR E COLOCAR MATERIAL REFLECTOR NO CAPACETE, NOS SAPATOS E NA BICICLETA, PARA QUE OS CONDUTORES OS VEJAM BEM, TANTO DE DIA COMO DE NOITE. AS LUZES DA BICICLETA DEVEM ESTAR SEMPRE ACESAS.

AS CRIANÇAS DEVEM USAR CALÇADO APROPRIADO, QUE NÃO CAIA DOS PÉS E NÃO POSSA FICAR PRESO NAS RODAS - TÊNIS, POR EXEMPLO. PELO MESMO MOTIVO, A ROUPA DEVE SER CONFORTÁVEL, MAS NÃO MUITO LARGA. A UTILIZAÇÃO DE JOELHEIRAS E COTOVOLEIRAS AUMENTA O CONFORTO E A SEGURANÇA.

ESCOLHA UMA BICICLETA ADEQUADA À IDADE E TAMANHO DO SEU FILHO. VERIFIQUE SE, QUANDO ESTÁ SENTADO NO SELIM, CONSEGUE CHEGAR COM OS PÉS AO CHÃO.

VERIFIQUE REGULARMENTE O ESTADO DA BICICLETA: TRAVÕES, GUIADOR, ALTURA DO SELIM, PRESSÃO DOS PNEUS, LUZES.

COM ESTES CONSELHOS, E DANDO BONS EXEMPLOS AOS SEUS FILHOS, CONSEGUIRÁ DAR PASSEIOS AGRADÁVEIS, SEM ACIDENTES!

Com o apoio de:



Cascais
Câmara Municipal



ANDAR DE BICICLETA
CONSELHOS PARA PEDALAR EM SEGURANÇA!



ANDAR DE BICICLETA É UMA ACTIVIDADE SAUDÁVEL E DIVERTIDA, SOZINHO OU EM FAMÍLIA. PARA EVITAR OS ACIDENTES, SIGA ESTES CONSELHOS.

OS ACIDENTES ACONTECEM TANTO ÀS CRIANÇAS PEQUENAS, QUE UTILIZAM BICICLETAS COM RODÍNHAS, COMO AOS CICLISTAS MAIS EXPERIENTES. CERTIFIQUE-SE QUE TODOS UTILIZAM SEMPRE UM CAPACETE! EM CASO DE QUEDA, ESTE EQUIPAMENTO PROTEGE A CABEÇA E REDUZ EM 7 VEZES A PROBABILIDADE DE LESÕES CEREBRAIS.

ESCOLHA UM CAPACETE QUE APRESENTE A MARCAÇÃO CE E A INDICAÇÃO EN 1078.

ESTA REFERÊNCIA GARANTE QUE É UM EQUIPAMENTO DE PROTECÇÃO, APROVADO DE ACORDO COM AS NORMAS EUROPEIAS.



O CAPACETE DEVE SER ADEQUADO AO TAMANHO DA CABEÇA E FICAR BEM AJUSTADO. ALGUNS CAPACETES INDICAM A MEDIDA DA CABEÇA. PARA AS CRIANÇAS, PREFIRA UM MODELO REGULÁVEL.

COLOQUE-O CENTRADO NA PARTE SUPERIOR DA CABEÇA, E NUNCA INCLINADO (PARA A FRENTE OU PARA TRÁS), DE FORMA A NÃO PREJUDICAR A VISÃO E A AUDIÇÃO. COLOQUE UMA DAS CORREIAS PELA FRENTE DA ORELHA E A OUTRA POR TRÁS E APERTE-AS BEM JUSTAS POR BAIXO DO QUEIXO.

SE O SEU FILHO NÃO GOSTA DE USAR CAPACETE, EXPLIQUE-LHE QUE ATÉ OS MELHORES CICLISTAS O USAM PORQUE POR VEZES CEM E QUE O CAPACETE EVITA QUE ELE POSSA MAGOAR-SE GRAVEMENTE. DEIXE-O ESCOLHER UM CAPACETE AO SEU GOSTO (COM CORES, DESENHOS OU AUTOCOLANTES), MAS QUE CUMpra AS NORMAS DE SEGURANÇA.

LEMBRE-SE QUE O EXEMPLO DOS ADULTOS É FUNDAMENTAL: SEMPRE QUE ANDAR DE BICICLETA, USE TAMBÉM O CAPACETE!



DEVE TRANSPORTAR AS CRIANÇAS PEQUENAS NA SUA BICICLETA, NUMA CADEIRA APROPRIADA. ESCOLHA UMA CADEIRA COM AS COSTAS ALTAS PARA QUE A CABEÇA DA CRIANÇA FIQUE BEM APOIADA E COLOQUE-LHE SEMPRE O CINTO DE SEGURANÇA. OS PÉS DEVEM ESTAR PRESOS À CADEIRA, PARA QUE NÃO BATA NA RODA TRASEIRA DA BICICLETA. PODE TAMBÉM TRANSPORTAR AS CRIANÇAS NUM ATRELADO. RESPEITE SEMPRE O LIMITE DE PESO INDICADO PELO FABRICANTE E COLOQUE OS CINTOS ÀS CRIANÇAS.

A CADEIRA OU O ATRELADO AFECTAM A CONDUÇÃO DA BICICLETA: ANTES DE COMEÇAR O PASSEIO, PERCEBA QUAIS AS DIFERENÇAS (ESTABILIDADE, DIMENSÃO, TEMPO DE TRAVAGEM) E PROCURE ADAPTAR-SE.



ESCOLHA LOCAIS APROPRIADOS PARA ANDAR DE BICICLETA.

OS PARQUES OU ZONAS SEM TRÂNSITO RODOVIÁRIO SÃO OS LOCAIS IDEIAIS! QUANDO ANDAR DE BICICLETA COM AS CRIANÇAS PERTO DO AMBIENTE RODOVIÁRIO, CÍRCULE SEMPRE NAS VIAS PRÓPRIAS PARA CICLISTAS (CICLO VIAS) E NUNCA NA ESTRADA. A CRIANÇA JÁ DEVE TER UM BOM CONTROLO DO EQUILÍBRIO E SABER MANUSEAR BEM A BICICLETA. ATÉ AOS 8/10 ANOS, DEVE CIRCULAR SEMPRE ACOMPANHADA POR UM ADULTO.