

OBJETIVO DA AULA:

- › Identificar os principais sinais e conhecer as regras de circulação dos ciclistas.
- › Adaptar o seu comportamento a uma visibilidade reduzida.

O que o aluno deve compreender:

› A via pública é um espaço que partilhamos com condutores, peões e ciclistas. Quando anda de bicicleta, a criança encontra-se isolada na circulação rodoviária, havendo regras e comportamentos que deve adotar para a sua segurança e a dos outros. Se circular de noite, há cuidados especiais que deve ter, uma vez que vê-se menos e também somos menos vistos.

Os sinais de trânsito:



Paragem obrigatório em cruzamentos e entroncamentos



Trânsito proibido a velocípedes



Cedência de passagem



Via com prioridade



Pista obrigatória para velocípedes



Sentido proibido

Regras e comportamentos que o aluno deve aprender e adotar:

- › Antes de andar de bicicleta, certificar-se que o assento e o guiador estão regulados à sua altura.
- › Usar o capacete de proteção (adequado ao tamanho da cabeça) com o fecho apertado.
- › Manter-se atento, olhando e escutando o que se passa em redor.
- › Circular em fila indiana e não a par. Fazer acrobacias, transportar passageiros ou ser rebocado por outros ciclistas ou veículos também pode ser perigoso.



Sabia que...

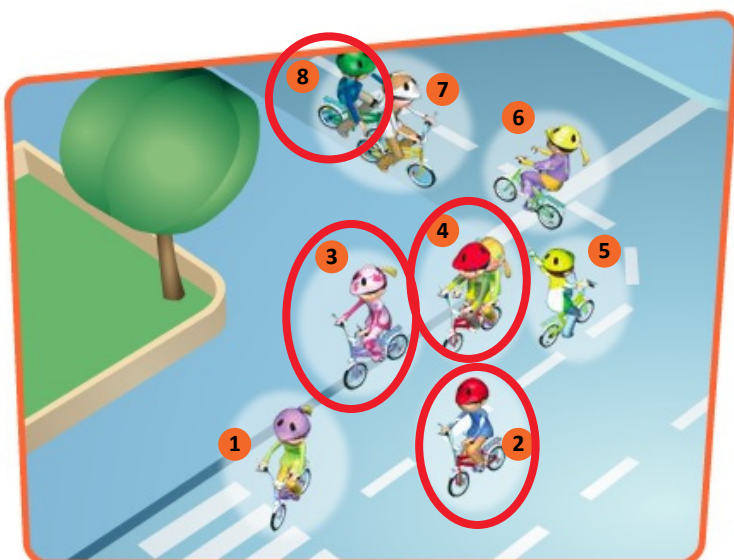
Os ciclistas não podem circular de bicicleta nos passeios e bermas. Só estão autorizados a usar estes espaços, se levarem a bicicleta à mão; neste caso, são considerados peões e devem cumprir as regras destinadas aos peões. Fora das localidades, ao levarem a bicicleta à mão, devem caminhar pela esquerda da faixa de rodagem, de modo a ficarem de frente para os veículos (para verem e serem visto).

- › Circular encostado à direita, mas não demasiado próximo do passeio ou da berma, para evitar cair.
- › Respeitar a sinalização rodoviária.
- › Estar atento aos veículos estacionados (as portas podem abrir-se do lado da faixa de rodagem).
- › Abrandar à aproximação de um cruzamento/entroncamento, para evitar ter de travar bruscamente.
- › Estender o braço na direção desejada, para indicar a sua intenção de mudar de direção.
- › Nas passeadeiras, parar para deixar os peões atravessar, em vez de os contornar.
- › Usar os dois travões para parar, abrandar ou travar.
- › Tocar à campainha, se tiver a impressão de estar perante uma situação de perigo.
- › Para estacionar dentro das localidades, encostar a bicicleta a uma parede de modo a não impedir a circulação dos peões ou estacioná-la em parques específicos, caso existam. Fora das localidades, deixar a bicicleta fora da faixa de rodagem.
- › Verificar regularmente o estado da bicicleta (pneus, travões, calços, luzes...).

Cuidados especiais que deve ter sempre que circular ao anoitecer ou de noite:

- › Antes de começar a andar, verificar que as luzes (dianteira e traseira) da bicicleta funcionam e se os refletores das rodas estão limpos.
- › Usar roupas claras e bandas refletoras no casaco ou mochila.
- › Quando se cruzar com um veículo, para evitar o encadeamento, deve fixar o olhar bem longe e para o lado direito da faixa de rodagem.
- › Se for preciso parar, nunca deve fazê-lo na faixa de rodagem, mas sim em cima do passeio ou da berma (pois pode

Correção dos exercícios



- 2 Porque circula no meio da faixa de rodagem e não encostado à direita.
- 3 Porque circula demasiado perto do passeio e pode cair.
- 4 Porque transporta um passageiro.
- 8 Porque circula muito próximo do outro ciclista.