

**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 CEBEIRAIS.

**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.