

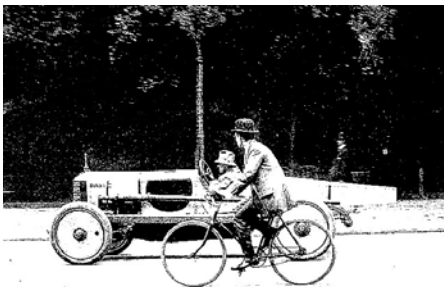


[www.escoladebicicleta.com.br](http://www.escoladebicicleta.com.br)

## O básico da segurança para todo ciclista

### Bicicleta é bicicleta; automóvel é automóvel:

- não use a bicicleta da mesma forma que usa um veículo motorizado
- o caminho mais seguro para a bicicleta pode ser diferente do automóvel
- descubra a vida que a bicicleta oferece e evite fazer comparações



### nada é mais seguro que:

1. usar o bom senso - use e abuse
2. ser cordial e simpático
3. ser bem visível
4. olhar lá na frente e antecipar os acontecimentos

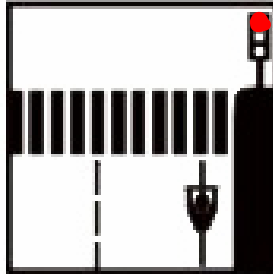
### 5. sinalizar bem suas intenções

#### **sempre!:**

1. usar equipamento bom
2. ser o mais suave possível na condução da bicicleta
3. preservar energia para o momento necessário
4. respeitar os outros e muito em especial os pedestres
5. pedalar a direita, em linha reta a 1 metro dos obstáculos a sua direita

### onde acontecem os acidentes?:

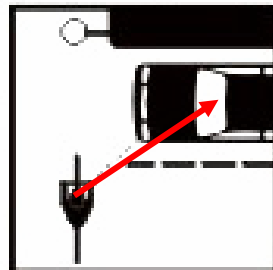
- 95% dos acidentes acontecem nos cruzamentos e esquinas



- contramão é a causa dos mais graves acidentes - 50% do total de mortes
- é muito difícil colisão por trás do ciclista (não fique olhando para trás)

### faz diferença:

- estabelecer contato visual: olhe nos olhos e saiba o que ele vai fazer



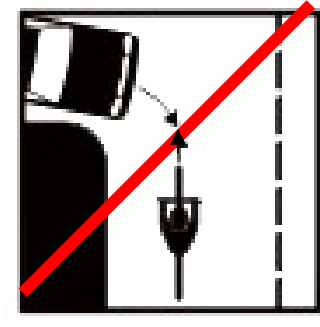
- ouvir o que está acontecendo

- usar equipamento de segurança da melhor qualidade possível

### uma vida com qualidade:

- hidratação constante; alimentação e alongamentos corretos; dormir bem e ser feliz!
- repense a seu bairro, cidade ou área

## contra-mão NÃO!!!



- Não pedale na contra-mão**
- bebida não dá pedal**
- brigar? jamais!**



**Pratique cordialidade!**