



Tenha um trajeto seguro!

Manual do ciclista



European Transport Safety Council



European Transport Safety Council

O Conselho Europeu para a Segurança dos Transportes (CEST) é uma organização internacional não governamental, criada em 1993, em resposta ao número persistente e inaceitavelmente elevado de vítimas mortais de acidentes rodoviários na Europa e à preocupação do público em relação às tragédias relacionadas com o transporte individual. Reúne peritos de renome internacional e representantes de 48 organizações nacionais e internacionais de toda a Europa que se ocupam da segurança dos transportes, a fim de trocarem experiências e conhecimentos e identificarem e promoverem as contribuições para a segurança dos transportes baseadas na investigação. O CEST constitui uma fonte imparcial de aconselhamento sobre questões de segurança dos transportes, para a Comissão Europeia, o Parlamento Europeu, os governos nacionais e as organizações ligadas à segurança em toda a Europa.



BIKE PAL é um projeto pan-europeu de três anos que tem por objetivo proporcionar aos ciclistas um pacote de informações, recursos e experiências de sensibilização para os ajudar a contribuir de forma significativa para a sua segurança nas estradas, tornando-se, assim, o melhor amigo dos ciclistas.

O presente manual destina-se às pessoas que circulam de bicicleta na via pública e têm de interagir com o tráfego.

BIKE PAL beneficia de apoio financeiro da Comissão Europeia, do Conselho alemão da segurança rodoviária (DVR) e da Fundação MAPFRE.

O conteúdo da publicação é da exclusiva responsabilidade do CEST e não reflete necessariamente os pontos de vista dos promotores.



Deutscher
Verkehrssicherheitsrat

FUNDACIÓN MAPFRE

Respeite as regras d



🚲 Se estiver cansado ou se se sentir sonolento não circule de bicicleta.

🚲 Utilize as infraestruturas destinadas aos ciclistas sempre que estas existam.

🚲 Não passe semáforos vermelhos.

🚲 Respeite as ruas de sentido único, exceto se o sentido contrário for autorizado para as bicicletas.

🚲 Respeite os sinais de prioridade nos cruzamentos.

🚲 Se não houver sinais a num cruzamento, dê pri

🚲 Não beba ou consuma antes de cir

🚲 Estacione a sua bicicleta de usar o telefone ou de

🚲 Precisa de ambas as m circular c

de trânsito



assinalar as regras de prioridade
prioridade ao tráfego da direita.
drogas – ilegais ou prescritas —
circular de bicicleta.
a num local seguro se necessitar
escrever mensagens de texto.
mãos e da máxima atenção para
om segurança!

- 🚲 Esteja atento na estrada. Dispositivos multimédia portáteis desviam a sua atenção da estrada, pelo que deve evitar a sua utilização!
- 🚲 Alerte os outros utentes da estrada a tempo para eventuais mudanças de direção recorrendo para tal aos sinais manuais pertinentes.
- 🚲 Evite manobras imprevistas, tente circular de forma previsível para os outros utentes da estrada.

Ser visível na es



🚲 Desloque-se de forma a ser visível sem perturbar o fluxo de tráfego.

🚲 É um veículo no meio do tráfego, mas não é dono da estrada!

🚲 Mantenha uma distância esta

🚲 Use vestuário de co
visibilidade no tráfego. Dura
braçadeiras ou

strada



segura das portas de automóveis
acionados.

r clara, que assegurará a sua
nte a noite, utilize colete refletor e
perneiras refletoras.

🚲 Equipe a sua bicicleta com sinalização luminosa frontal
e na retaguarda e verifique o seu funcionamento antes de
circular de noite.

🚲 Tente estabelecer contacto visual com os condutores,
especialmente nos cruzamentos.

Equipamentos de segu



🚲 Assegure-se de que os pneus estão insuflados corretamente.

🚲 Verifique o bom funcionamento dos travões e do sistema de tração da sua bicicleta.

🚲 Certifique-se de que a s
mínimos obrigatórios no c
element

urança e de proteção



sua bicicleta cumpre os requisitos
que respeita à iluminação e aos
refletores.

- 🚲 Use capacete. Assegure-se de que o capacete está bem ajustado.
- 🚲 Se o capacete foi usado aquando de um acidente, mude-o!

Preste especial atenção



🚲 Certifique-se de que o condutor de um veículo de mercadorias o vê e está ciente da sua presença na estrada.



🚲 Não ultrapasse — circule do lado do passeio — design

o aos veículos pesados



le em frente aos demais veículos,
madamente perto de cruzamentos.


 Preste sempre atenção às manobras dos veículos de mercadorias! Tente antecipar os seus movimentos e nunca se aproxime demasiado destes veículos.

Photo credits: German Road Safety Council (DVR), Think! UK, www.istockphoto.com.

European Transport Safety Council
Avenue des Celtes 20
B-1040 Brussels
tel: +32 2 230 41 06
fax: +32 2 230 42 15
e-mail: information@etsc.eu
website: www.etsc.eu



European Transport Safety Council