Cartilha do/da Ciclista Urbano/a

Coletivo Ciclistas de SJC

ciclistas.sjc@gmail.com

www.facebook.com/ciclistas.sjc

O Que é o Quê?

Ciclovia

São espaços segregados para o fluxo de bicicletas. Isso significa que há uma separação física isolando os/as ciclistas dos demais veículos. Um exemplo é a ciclovia da Avenida Andrômeda, na zona Sul de SJCampos.

Ciclofaixa

São espaços destinados ao fluxo de bicicletas, porém, sem qualquer separação física. A delimitação pode ser feita por faixas pintadas no chão, olhos de gato ou tachões tipo “tartaruga”. Um exemplo são os trechos de ciclofaixa na Avenida Bacabal, na zona Sul de SJCampos, e na Avenida Anchieta, no Centro.

Ciclorotas (Vias Compartilhadas)

São ruas com velocidade reduzida e sinalização especial para compartilhamento entre bicicletas e demais veículos. Um exemplo, embora já bastante apagado, está na Rua Sebastião Humel, no Centro de SJCampos.

Calçada Compartilhada

São calçadas onde o uso de bicicletas é oficialmente permitido. A prioridade continua a ser do pedestre, mas ciclistas também possuem o direto de utilizá-la. Ex.: calçada do Viaduto Santa Inês, na região Leste.

Via Proibida

São vias expressas (com velocidade superior a 90km/h) onde é vedado o uso de bicicletas. Em geral também é proibido o tráfego de pedestres. Um exemplo são as marginais em São Paulo.

Bicicletários e Paraciclos

Local em logradouros públicos ou privados reservados para o estacionamento de bicicletas. No caso de bicicletários há o controle de acesso por serem locais fechados e de permanência maior de tempo. Já os paraciclos são para estacionamentos mais breves e não contam com fechamento ou qualquer segurança específica.

Legislação em SJCampos

Em SJC, desde 1992 é obrigatório a construção de ciclovias junto a novas avenidas, viadutos e pontes (lei 4319/92). Também é obrigatório a criação de bicicletários ou paraciclos em locais de grande afluxo como órgãos públicos municipais, parques, shopping centers, supermercados, instituições de ensino (públicas e privadas), agências bancárias, igrejas, hospitais, instalações desportivas, museus e indústrias (lei 7473/08, lei 7745/09 e lei 7732/08). Faça os seus direitos valerem! Caso note o descumprimento da lei, notifique a prefeitura através do serviço 156.

OBS: Há uma importante lei federal que obriga que os principais equipamentos de segurança (espelho, campainha e sinalização dianteira, traseira e lateral) devam ser fornecidos gratuitamente com a bicicleta pelos fabricantes ou pelo estabelecimento que a comercializa (do CTB, é a lei 9.503/97, art. 105, § 3).

Ciclovia

Ciclofaixa

Ciclorota

Calçada Compartilhada

Bicicletário

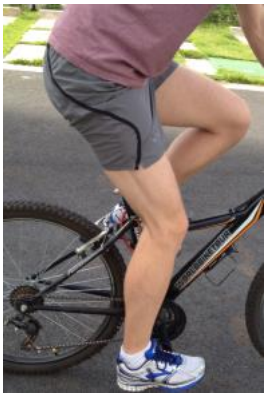
Paraciclo

Postura ao Pedalar

O correto ajuste do selim, do guidão e a posição correta dos pés no pedal podem tornar a sua pedalada muito mais confortável. Verifique nas imagens abaixo qual é a posição ideal de cada um destes itens e, também, os erros mais comuns.

Ajuste do selim

Altura do selim (este é o erro mais comum cometido por ciclistas): ajuste a altura do seu selim até a sua perna flexionar em torno de 15 graus, conforme mostra a figura. Muitos ciclistas pedalam com o selim muito baixo, forçando muito mais o joelho e tornando a pedalada bem mais cansativa. É importante também deixar o selim reto (não inclinado para frente e nem para trás).



Correto!

Errado!

Ajuste do guidão

O guidão deve estar a uma altura em que os braços estejam sempre semiflexionados. Não se deve ficar com os braços muito estendidos para não gerar uma grande sobrecarga nas articulações do cotovelo. A sua coluna deve estar reta e, você, sempre olhando para frente, na posição mais relaxada possível.

Posição do joelho

Pedale com os joelhos mais unidos ao pedalar:

Correto!

Errado!

Pisada

Pise com o meio da planta do pé no pedal (não com a ponta e nem com o calcanhar).

Equipamentos de Segurança de Uso Obrigatório

Veja na figura abaixo os equipamentos de segurança obrigatórios para bicicletas:

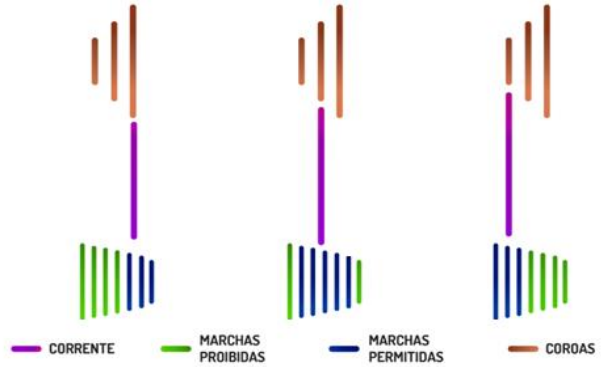
Equipamento de segurança opcional (recomendado):

- Óculos de proteção; capacete; luvas; roupas coloridas; tênis ou calçados de sola que não escorreguem no pedal (mas, logicamente, tudo isso é muito pessoal: das roupas aos acessórios).

Manutenção

Sempre verifique as condições dos seguintes itens antes de pedalar:

- **Pneus**
  Sempre os mantenha calibrados e troque-os quando estiverem carecas.
- **Rodas**
  Verifique sempre a centragem dos aros e o estado dos raios. Os cubos devem ser lubrificados periodicamente.
- **Transmissão (Bicicletas com marcha)**
  Coroas, catracas, correntes e pedais devem estar sempre lubrificados. Use as marchas da bicicleta corretamente. Apesar de a maioria das bikes possuir até 37 combinações de marcha, você geralmente deve usar apenas 21 delas. A figura abaixo apresenta as combinações corretas:



Combinações de Marchas (21 marchas):

1-1;	2-2; 2-3;	3-5;
1-2;	2-4;	3-6;
1-3;	2-5; 2-6;	3-7.

- **Freios**
  Tenha sempre os freios bem ajustados e cheque regularmente o estado das sapatas e cabos.
- **Guidão**
  Mantenha bem apertados os parafusos junto à mesa, ao guidão e aos manetes, e verifique se há folga na caixa de direção. A perda do controle da bicicleta é extremamente arriscado.
- **Pedais**
  Os pedais sempre devem estar bem fixados e lubrificados.

Segurança ao Pedalar

Dicas de segurança para ciclistas:

- **Nunca pedale na contramão (veja o porquê na próxima página).**
- **Tente sempre pedalar pela direita da via (mas não colado ao meio fio): isto te tornará mais visível**
- **Sempre sinalize com as mãos antes de efetuar uma manobra.**
- **Olhos e ouvidos bem abertos. Nunca use fone de ouvido e nem celular ao pedalar. Durante a noite ou na chuva, atenção redobrada e use farol para iluminação se possível.**
- **Respeite o semáforo e a faixa de pedestre e procure evitar as calçadas. Sua bicicleta também é um veículo e deve obedecer às leis de trânsito. Caso necessite circular nas calçadas, tenha o máximo de cuidado com os/as pedestres, sobretudo crianças e idosos.**
- **Muita atenção nas proximidades de pontos de ônibus. Quando você tiver que parar atrás de um ônibus, aguarde o desembarque e embarque de passageiros.**
- **Evite pedalar entre fileiras de carros quando estão em movimento.**
- **Em cruzamentos, verifique se o motorista te enxerga.**
- **Se beber, não pedale.**
- **Sempre dê preferência por percursos que tenham infraestrutura cicloviária.**
- **Atenção especial com as portas dos carros estacionados. Se possível, mantenha distância de carros parados, pois a qualquer momento você pode levar uma 'portada'.**
- **Prefira roupas coloridas durante o dia e claras durante a noite.**
- **Sempre mantenha as duas mãos no guidão e no freio (exceto quando for sinalizar).**
- **Evite pedalar nos corredores de ônibus (motoristas de ônibus têm pouca visibilidade de bikes e, nos corredores, alcançam uma velocidade muito alta). Quando uma avenida possuir corredor de ônibus, busque pedalar pelo outro lado da via ou em uma rua paralela.**
- **Evite as grandes avenidas. Sempre que possível, opte por ruas mais tranquilas.**
- **Muito cuidado com as saídas à direita. Certifique-se de que nenhum carro muito próximo irá fazer a curva e te acertar.**
- **Não tente ultrapassar um veículo que trafega em baixa velocidade (o motorista provavelmente está buscando uma vaga de estacionamento ou uma saída e pode virar sem sinalizar).**
- **Fique atento a animais soltos na pista e, se possível, mantenha distância.**
- **Use o Mapa Cicloviário de SJC (www.ta.org.br/SJC) para planejar sua rota e evitar os pontos críticos da cidade antes de iniciar a pedalada.**
- **Ao estacionar sua bicicleta, procure por paraciclos em lugares movimentados, use uma corrente de boa qualidade e sempre tenha anotado o número de série da sua bike que se encontra na parte inferior do quadro (isto pode ajudar a localizá-la em caso de furto / registro para o BO).**
- **Capa de chuva e para-lamas são acessórios que podem tornar sua pedalada mais confortável nos dias chuvosos. Use protetor solar e hidrate-se ainda mais nos dias quentes.**
- **Se você precisar carregar muito peso, experimente instalar um bagageiro em sua bike. Nele você poderá amarrar sua mochila ou colocar alforjes específicos para bicicletas ou mesmo caixas.**
- **Seja educado/educada com todos e todas que estão no trânsito: motoristas, motociclistas, pedestres e demais ciclistas, evitando discussões. A raiva tende a tornar insegura a sua pedalada.**

Dicas de segurança para motoristas:

- **Respeite a lei (CTB – Artigos 201 e 220)!** Quando for ultrapassar um ciclista, reduza a velocidade e passe ao menos com **1,5m** de distância (largura aproximada de uma faixa). Se não houver espaço suficiente para a ultrapassagem, aguarde até um momento em que isto seja possível, sempre mantendo em mente a fragilidade do/da ciclista em relação aos veículos motorizados.
- **Nunca buzine ou acelere** muito próximo a um ciclista. Com o susto, ele pode perder o equilíbrio e cair na pista.

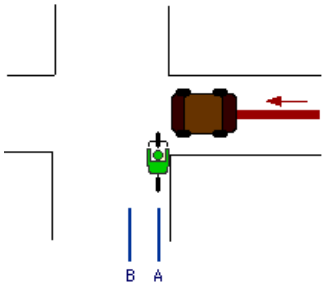
Por que Ciclistas Não Devem Pedalar na Contramão?

(texto de Willian Cruz/ Vá de Bike – para reutilização, entre em contato com o autor: contato@vadebike.org)

- **Não é mais rápido:** Ao contrário da crença popular, ciclistas que se integram ao fluxo normal de veículos chegam mais depressa ao destino. Quando você entra na contramão, tem que parar ou diminuir o ritmo a todo instante, enquanto integrado ao fluxo de veículos você desenvolve velocidades maiores, principalmente considerando-se a velocidade média, que é o que determina a duração do trajeto.
- **Não é mais seguro:** A maneira mais segura de pedalar no trânsito é fazer parte dele. De acordo com estudos científicos sobre colisões, ciclistas que pedalam na mão correta têm cerca de cinco vezes menos chances de colisão, comparados aos que fazem suas próprias regras.
- **Não há tempo de reação:** Mais de 50% dos atropelamentos poderiam ser evitados com um comportamento mais defensivo do ciclista. Na contramão, você tem a sensação psicológica de que está mantendo a situação sob controle, quando na verdade não está. Se você vê um carro desgovernado vindo na sua direção, não dá tempo de desviar, principalmente porque suas velocidades estarão potencializadas: a velocidade com a qual o carro se aproxima de você é a sua somada à dele.
- **É mais difícil evitar o atropelamento:** Andar na contramão é chegar aos carros mais depressa. Trafegando em direções opostas, tanto você como o motorista precisam parar totalmente para evitar uma colisão frontal. Trafegando no mesmo sentido, o motorista precisa apenas diminuir a velocidade para abaixo da sua para evitar o atropelamento, tendo ainda muito mais tempo para reagir e uma margem bem maior.
- **Em caso de atropelamento, os danos ao seu corpo serão bem maiores:** Pelo mesmo motivo do item anterior (soma de velocidades), se você bater de frente com um carro, vai sofrer muito mais. Se você está indo no mesmo sentido do carro, ele vai pegar primeiro sua roda traseira e você sairá voando por cima do guidão. Melhor voar por cima da bicicleta em direção ao asfalto livre e estacionário do que se chocar com um para-brisa ou capô, que além de estarem a um metro de você ainda vêm em sua direção com velocidade e força de impacto.
- **Você surpreende os carros:** Como você chega mais rápido aos carros, você os pega de surpresa. Principalmente em curvas à direita: o motorista está fazendo a curva quando de repente aparece você vindo na direção dele. Não há tempo de reação.
- **Os motoristas não te veem nos cruzamentos:** 95% dos acidentes com bicicletas acontecem em cruzamentos. E falando especificamente de pedalar na contramão, é fácil entender o motivo: quando um carro vira num cruzamento, o motorista olha apenas para o lado do qual os carros vêm.
- **Os motoristas não te veem ao sair das vagas e garagens:** Ao sair de uma vaga em que está estacionado, o motorista sempre olha para trás para ver se há algum veículo vindo. O mesmo ocorre quando ele sai de uma garagem. Ele não olha para frente, pois não vêm carros daquela direção. Você, vindo na direção do carro, nem sempre verá que o motorista vai sair da vaga e, quando vir, talvez não adiante mais frear. Ao sair, ele pode te pegar de frente, mesmo que você consiga parar totalmente a bicicleta a tempo.
- **Os motoristas não te veem ao abrir as portas dos carros:** Se muitos já não olham pelo espelho para abrir a porta do carro e ainda culpam o ciclista por isso, imagine se vão olhar para frente para ver se vem vindo uma bicicleta. A chance de levar uma portada é muito maior.
- **Os pedestres não te veem:** Quando um pedestre vai atravessar a rua, ele olha para o lado do qual os carros vêm. Por isso, pode acontecer de alguém cruzar a rua do nada na frente da sua bicicleta, saindo do meio dos carros, de costas para você. E não vai dar tempo para fazer nada.
- **Se você quer sua bike tratada como veículo, porte-se de acordo:** Se você trata sua bike como um veículo, sinalizando suas intenções, respeitando os sentidos do tráfego, sinais de trânsito, faixas de pedestre e etc., os motoristas te respeitarão mais.

Colisões Mais Comuns entre Motoristas e Ciclistas (e Como Evitá-las)

(traduzido e adaptado de: *Bicycle Safe*)

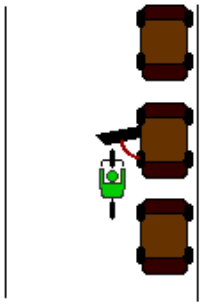


1ª. Colisão em Cruzamentos

Este é o modo mais comum de colisão. O motorista pode estar saindo de uma rua ou de um estacionamento.

Como evitar:

1. Use iluminação frontal piscante (principalmente à noite ou na chuva).
2. Sinalize. Se você não puder fazer contato visual com o motorista, acene o braço e use sua campainha.
3. Reduza a velocidade. Se você não pode ter certeza de que o motorista te visualizou, reduza a velocidade ou até mesmo pare a bicicleta.
4. Não pedale espremido no canto da via. Caso você esteja acostumado a pedalar na extremidade da via (linha "A" da figura), tente se afastar um pouco para a esquerda (linha B) para facilitar a visualização dos motoristas. As chances de um carro te acertar são muito menores, pois além de te visualizar, isto inibirá ultrapassagens perigosas de motoristas irresponsáveis.

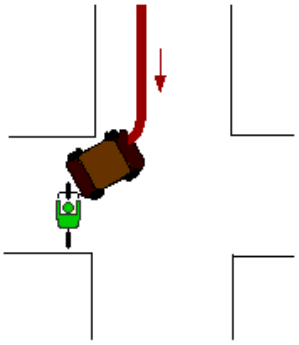


2ª. Colisão "A portada"

Um motorista abre a porta bem na sua frente. Você pode bater ou ser atingindo caso não haja tempo suficiente para parar ou desviar da porta.

Como evitar:

1. Não pedale espremido no canto da via. Mesmo na faixa da direita, tente pedalar o mais afastado possível dos carros estacionados e muita atenção a qualquer movimento.



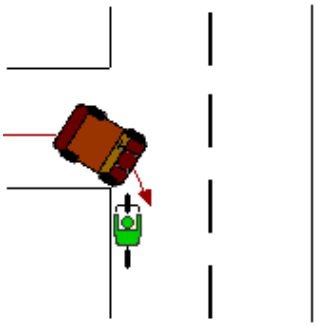
3ª. Colisão na Faixa de Pedestres

Você está pedalando pela calçada, e tenta atravessar a rua pela faixa de pedestre. Ao fazer uma curva o motorista pode te acertar

Como evitar:

1. Não ande na calçada! Além de ser ilegal, pedalar na calçada é perigoso para os pedestres e para os próprios ciclistas, pois os motoristas não esperam encontrar um veículo saindo desta parte da via.
2. Diminua a velocidade. Se não houver outra opção segura, pedale mais devagar, ou mesmo desça da bicicleta e a carregue-a. Lembre-se sempre que o pedestre tem prioridade sobre os ciclistas.
3. Use iluminação piscante (principalmente à noite e nos dias de chuva).

OBS: Além das calçadas compartilhadas (com sinalização especial para o compartilhamento entre pedestres e ciclistas), às vezes calçadas com baixo tráfego de pedestres, sem garagens e sem cruzamentos são mais seguras do que a via de tráfego. Porém, ainda sim isto é ilegal, então sempre use o bom senso e respeite o espaço do pedestre.

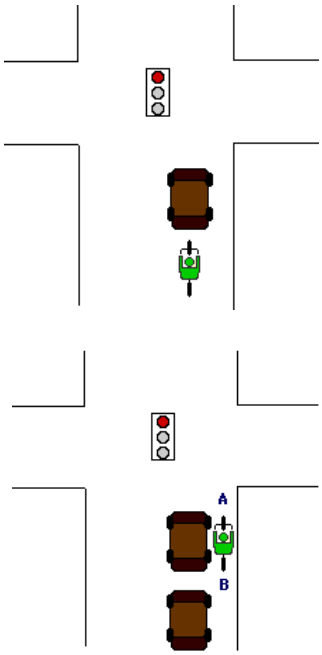


4ª. Colisão na Contramão

Você está pedalando na contramão. Um motorista faz uma curva à direita saindo de uma garagem ou de outra rua, e não te enxerga porque ele observa apenas o sentido correto de onde os outros veículos estão vindo.

Como evitar:

1. Não ande na contramão! Sempre ande no sentido correto do trânsito (Veja mais sobre o porquê não pedalar na contramão na página 06). As chances de sofrer um acidente são muito maiores quando você está na contramão.



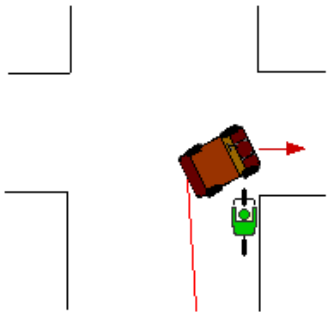
5ª. Colisão no semáforo

Você para a direita de um veículo que já está parado a espera do sinal abrir. Ele pode não te enxergar, e quando o semáforo abre você segue em frente e o carro vira à direita, te acertando. Esta colisão é especialmente perigosa quando você está parado ao lado de um ônibus ou caminhão.

Como evitar:

1. Não pare no ponto cego. Simplesmente pare atrás do veículo (ao invés de parar do lado), como a figura apresenta. Isto te torna mais visível para o tráfego em todos os sentidos.

A segunda opção é parar no ponto A da figura ao lado (onde o primeiro motorista pode te visualizar), ou no ponto B, atrás do primeiro carro, mas distante o suficiente do segundo para que o motorista possa te visualizar.
Se você escolheu o ponto A, então pedale rapidamente para atravessar o cruzamento assim que o sinal abrir.
Se você optou pelo ponto B, não tente ultrapassar o carro a sua frente quando o sinal abrir, ele pode fazer uma curva a direita a qualquer momento (não conte com a seta), então tente ficar a uma distância segura atrás dele.

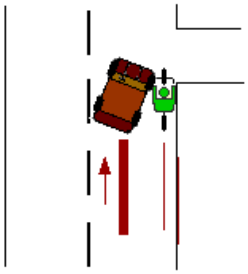


6ª. Colisão Curva à Direita

Um carro te ultrapassa e tenta fazer uma curva a direita bem na sua frente. Alguns motoristas podem pensar que você não alcança uma velocidade alta somente porque te veem em uma bicicleta. Nestes casos, eles nunca notarão problemas em te ultrapassar. Mesmo que você freie bruscamente para evitar a batida, os motoristas geralmente não vão nem perceber que fizeram algo de errado. Este tipo de colisão é muito difícil de ser evitada porque não é possível prever isto até o último segundo.

Como evitar:

1. Não pedale na calçada! Quando você sai das calçadas para atravessar uma rua, você geralmente é invisível para os motoristas. As chances de ser atropelado fazendo isto são grandes.
2. Não pedale espremido no canto da via. Ocupar toda a faixa da direita torna muito mais difícil uma ultrapassagem perigosa de um motorista. Não se sinta culpado ou com receio de ocupar a faixa, se os motoristas não nos ameaçassem constantemente com ultrapassagens em alta velocidade, ou com "finas educativas", isto não seria necessário.
3. Visualize seu espelho ao se aproximar de um cruzamento. Verifique seu espelho **antes** de passar por um cruzamento. No momento de cruzar a interseção, você precisará se focar no que está acontecendo na sua frente.

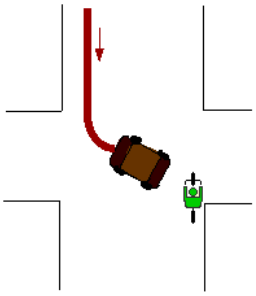


7ª. Colisão Curva à Direita (pt. 2)

Você tenta ultrapassar um carro que trafega em baixa velocidade, quando, de repente ele faz uma curva à direita e te acerta.

Como evitar:

1. Não ultrapasse veículos lentos pela direita. Evite ultrapassar veículos lentos pela direita, pois eles geralmente estão procurando por uma vaga de estacionamento ou uma rua para sair, e podem virar bruscamente sem nenhum aviso (não conte com a seta).

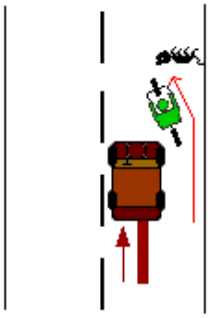


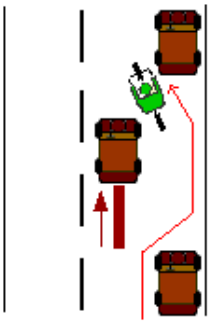
8ª. Colisão Curva à Esquerda

Um carro no sentido oposto da via vira a esquerda, bem a sua frente.

Como evitar:

1. Não trafegue pela calçada.
2. Use iluminação piscante.
3. Vista algo chamativo, mesmo durante o dia.
4. Não ultrapasse veículos lentos. Não ultrapasse veículos que estão em velocidade reduzida pela direita, pois isto te torna invisível para os motoristas que pretendem virar à esquerda.
5. Diminua a velocidade. Se você não pode fazer contato visual com o motorista (especialmente à noite), diminua a velocidade.



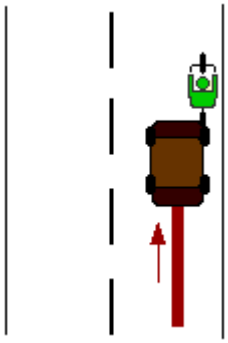


9ª. Colisão Traseira

Você se move um pouco mais para a esquerda, para desviar de um buraco ou de um carro estacionado, e um carro te acerta por trás.

Como evitar:

1. Nunca se mova para a esquerda sem antes olhar para trás. Alguns motoristas tentam ultrapassar ciclistas com apenas alguns centímetros de distância, portanto, mover sua bike inesperadamente para a esquerda sem olhar para trás pode ser muito perigoso.
2. Não ande em zig-zag. Não tente aproveitar o espaço de vagas de estacionamento vazias para pedalar mais rápido, pois o motorista que vem atrás pode não te enxergar a tempo quando você for retornar a faixa original.
3. Use um espelho. Ainda sim você deverá olhar para trás quando for virar à esquerda, mas um espelho te auxilia a monitorar o trânsito sem ter que ficar constantemente se virando.
4. Sinalize. Nunca se mova sem antes sinalizar o movimento com o seu braço. Use o seu espelho para verificar se não há um carro muito próximo, caso contrário ele pode atingir seu braço.



10ª. Colisão Traseira (pt. 2)

Um veículo te acerta por trás. Esta é a colisão mais temida elos ciclistas, mas na verdade ela não é muito comum. Um estudo americano verificou que menos de 4% das colisões que ocorrem naquele país são deste tipo. O risco é maior à noite e para percursos fora da cidade (trilhas) para desviar de um buraco ou de um carro estacionado, e um carro te acerta por trás**.**

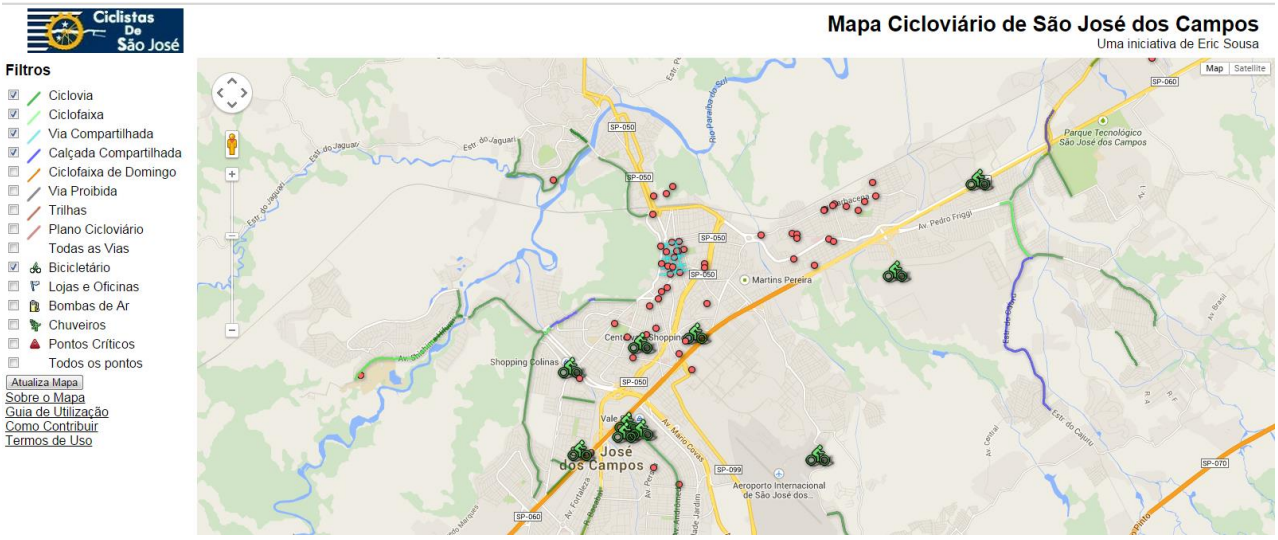
Como evitar:

1. Use iluminação piscante.
2. Use roupas reflexivas durante a noite.
3. Opte por vias largas.
4. Opte por vias com tráfego mais lento.
5. Opte por vias locais durante os finais de semana. O risco de ser atingido na sexta e no sábado a noite é maior devido ao maior número de motoristas alcoolizados. Se você for pedalar nestes períodos, sempre escolhas as ruas dos bairros ao invés das avenidas.
6. Não ande espremido na faixa da direita. Facilite a visualização dos motoristas, não ande colado ao meio fio.

Mapa Cicloviário de SJC

São José dos Campos possui um Mapa Cicloviário Unificado online, contendo as informações sobre ciclovias, ciclofaixas, calçadas compartilhadas, ciclorotas, rotas alternativas, trilhas, vias proibidas, bicicletários, paraciclos, bombas de ar, oficinas para bicicletas, chuveiros, cachoeiras, pontos críticos, locais de roubos. Trata-se de um mapa colaborativo, ou seja, outros ciclistas também podem inserir informações e ajudar a torná-lo cada vez mais completo.

Acesse: **www.ta.org.br/SJC**



Fontes e Outras Informações

- www.ta.org.br/SJC
- www.bicyclesafe.com
- www.vadebike.org
- www.g1.globo.com
- www.verdebike.com.br
- www.euvoudebike.com
- www.sjc.sp.gov.br

CONTATO: ciclistas.sjc@gmail.com & www.facebook.com/ciclistas.sjc