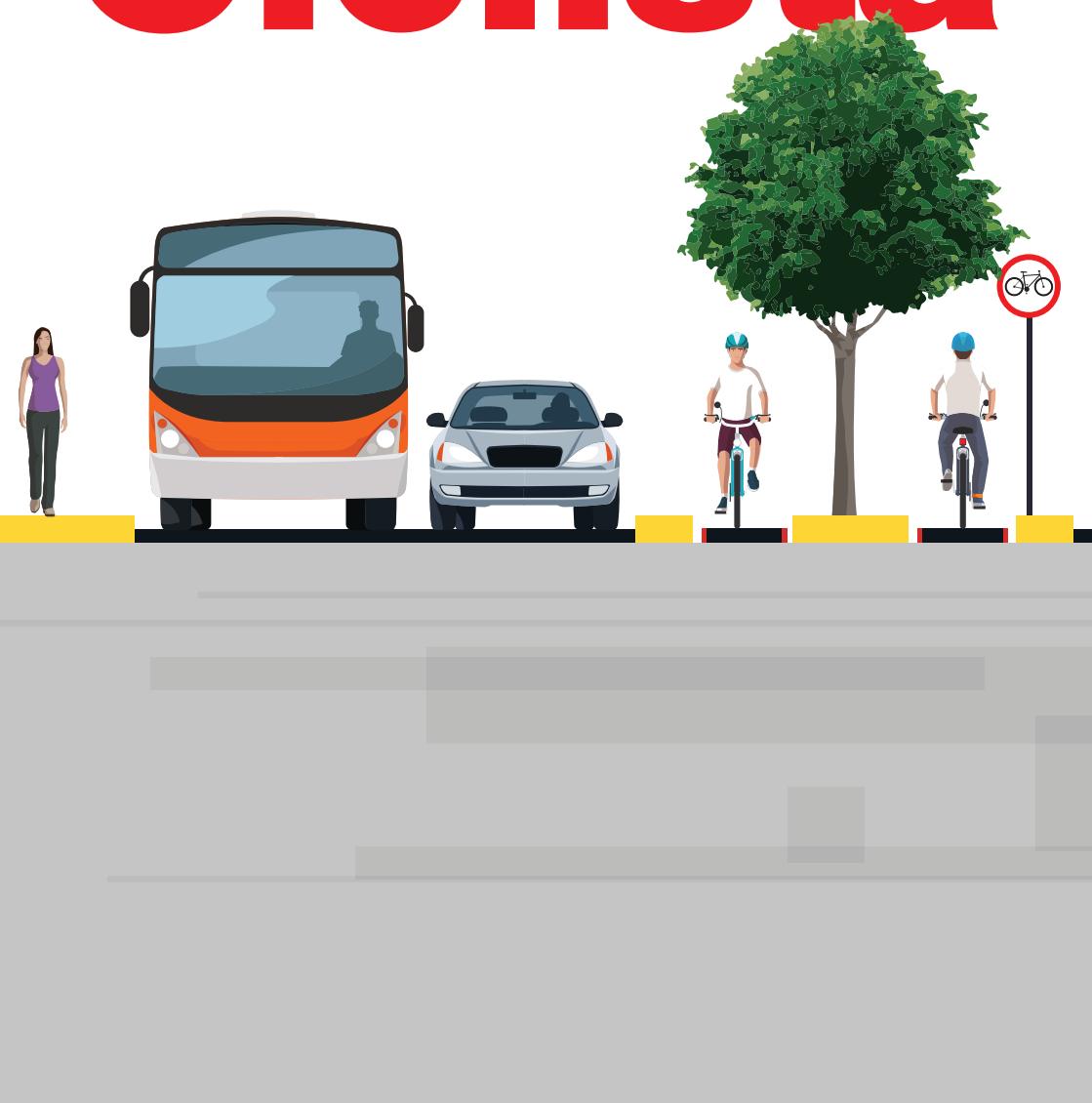


Cartilha do

# Ciclista



# índice

1. Por que usar a bicicleta?	<b>04</b>
2. Itens e acessórios que aumentam a segurança do ciclista	<b>12</b>
3. Dicas legais para você pedalar tranquilo	<b>16</b>
4. O que é Rede Ciclovária?	<b>24</b>
5. Conheça a sinalização de trânsito	<b>34</b>
6. Segurança e respeito em primeiro lugar	<b>36</b>
7. Como estacionar corretamente sua bicicleta	<b>52</b>
8. Bicicleta e transporte público: uma opção que vai longe	<b>56</b>
9. Bicicletas para todos	<b>58</b>
10. Cuide bem da sua bicicleta	<b>60</b>

O Ministério das Cidades representa um novo modelo de governança urbana, que supera a estreiteza de visões supostamente neutras e tecnocráticas do passado, em favor de políticas transformadoras, de cunho participativo, integrado e emancipador, capazes de produzir decisões pactuadas e mobilizadoras e, sobretudo, a materialização do direito à cidade.

Para elaboração e implementação da nova política de mobilidade urbana, colocamos à disposição das cidades um conjunto de instrumentos e recursos para o planejamento e gestão dos sistemas de mobilidade locais, com a plena consciência de que o gerenciamento desses sistemas seja de responsabilidade dos governos municipais e estaduais.

Mobilidade Urbana, esse é o conceito norteador para a construção de cidades sustentáveis. Procura-se superar a análise fragmentada do transporte público e do trânsito e da relação entre ambos, enfatizando o planejamento urbano e o uso do solo como os fatores determinantes da escolha dos modos de transporte utilizados.

Considera-se também a necessidade de democratização dos espaços públicos de circulação, o desenvolvimento dos meios não motorizados de transporte – a bicicleta e a caminhada –, a priorização efetiva dos transportes coletivos e a redução dos impactos ambientais resultantes.

Com efeito, há cada vez mais clareza no plano internacional de que a dependência do transporte motorizado resulta em impactos ambientais negativos, derivados da utilização de combustíveis fósseis como fonte energética, bem como de outros insumos que geram grande quantidade de resíduos.

Esta conceituação transfere o foco da atenção dos meios motorizados para as pessoas e considera as necessidades coletivas de locomoção pelos espaços públicos.

# Um convite à paz do encontro

Foi no Congresso Internacional de Arquitetura Moderna, nesta Grécia conturbada de hoje, que nascia em 1933 a Carta de Atenas. Identificava e previa sérios problemas urbanos, como a responsabilidade das cidades com as questões de transporte, trabalho, saúde e lazer.

Por aqui, cem anos atrás, 80% dos brasileiros viviam no campo. Hoje, 80% estão nas cidades. E para as próximas três décadas calcula-se que 90% ocupem os centros urbanos. Todos se locomovendo, interagindo, trabalhando, procurando e construindo, solidários, a alegria da convivência.

Esta Cartilha do Ciclista reúne informações sobre legislação, sinalização e segurança, num esforço para que as bicicletas possam circular em harmonia com pedestres, carros, motocicletas, ônibus, metrô e caminhões. A Cartilha é também uma homenagem aos 80 milhões de brasileiros que possuem bicicletas e contribuem para a humanização das cidades, livrando-as da poluição e favorecendo a paz do encontro nos centros urbanos.

E não paramos aí: até o começo do ano que vem, um Grupo de Trabalho deverá consolidar o Manual Cicloviário, que normatizará, para todo o País, a construção e sinalização de ciclovias, ciclofaixas, ciclorrotas e demais vias cicláveis.

## POR QUE USAR A BICICLETA?

À primeira vista, usar a bicicleta como meio de transporte, principalmente em grandes cidades, pode parecer um pouco estranho.

Porém nunca foi tão necessário encontrar alternativas viáveis e sustentáveis para solucionar o problema da mobilidade, e a bicicleta tem se destacado como forte candidata. Além do custo acessível, pedalar faz bem para a saúde, não polui e ainda é muito divertido.

Mas não é só isso que conta na hora de pensar na bicicleta como uma real opção de transporte. Os benefícios de pedalar são tão amplos, que impactam toda a sociedade, mesmo quem não é ciclista. Ela contribui para o aumento da qualidade de vida de todos, permitindo que as pessoas tenham mais tempo para satisfazer suas vontades.

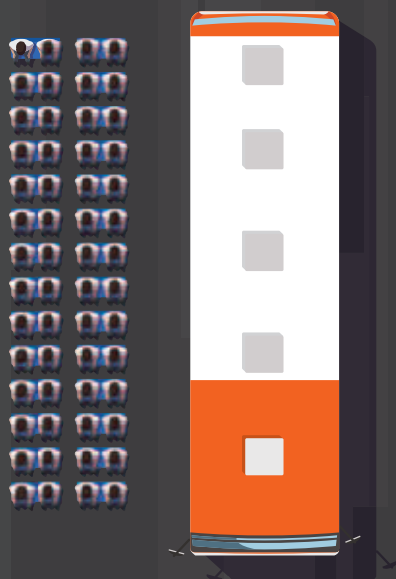
Bicicleta também ocupa menos espaço nas vias, como você vai ver a seguir.

Enfim, os benefícios e vantagens da bicicleta são inúmeros, tanto como opção de transporte como opção de lazer.



- A bicicleta ocupa menos espaço nas vias.

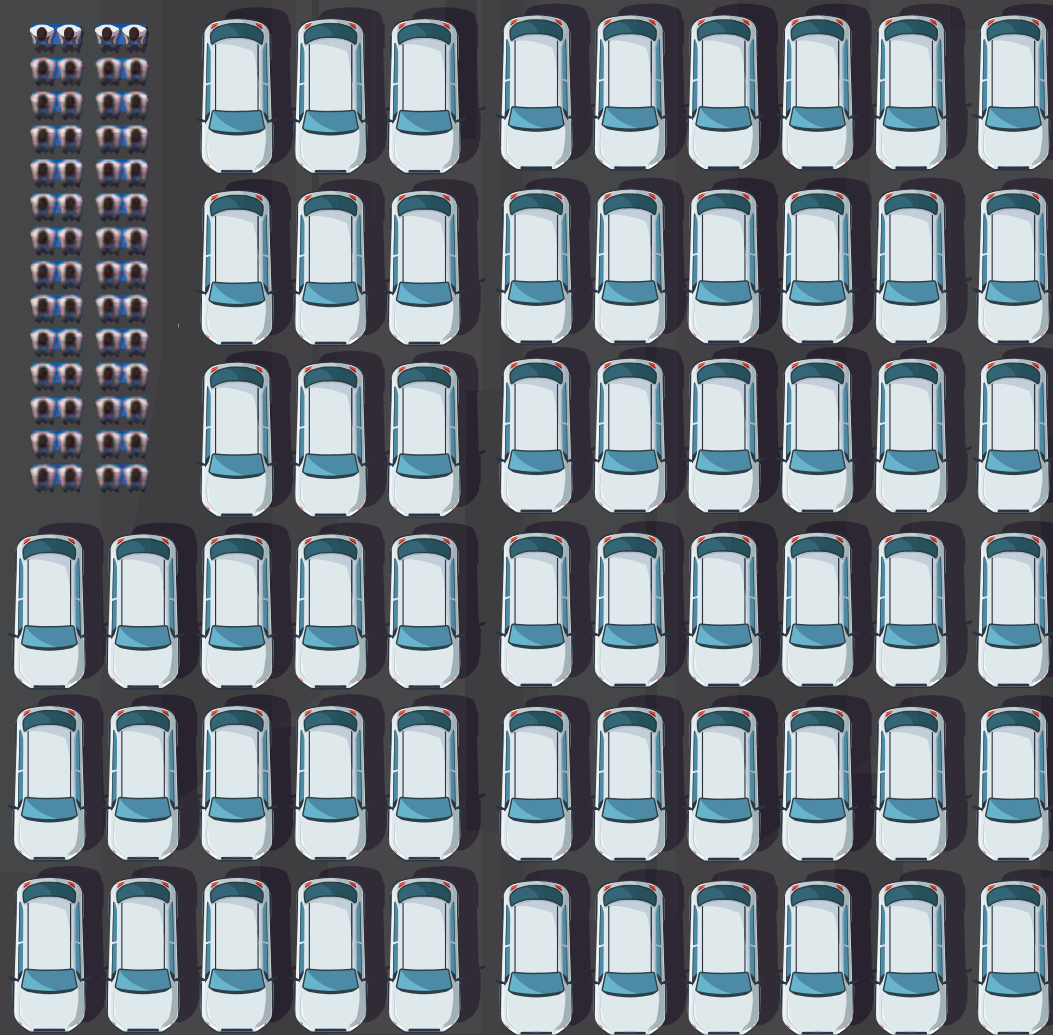
60 passageiros e um ônibus



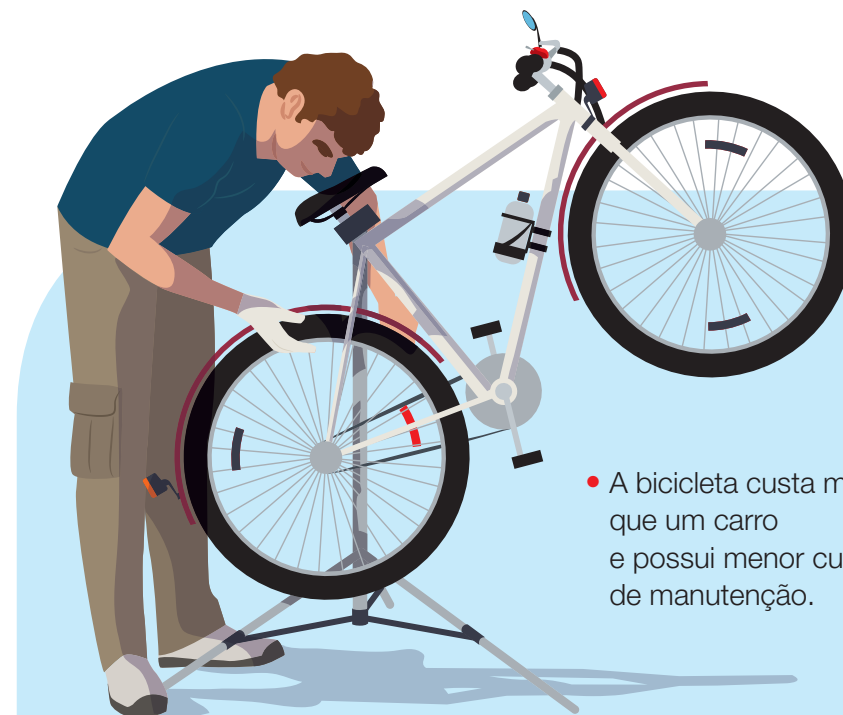
60 ciclistas e suas bicicletas



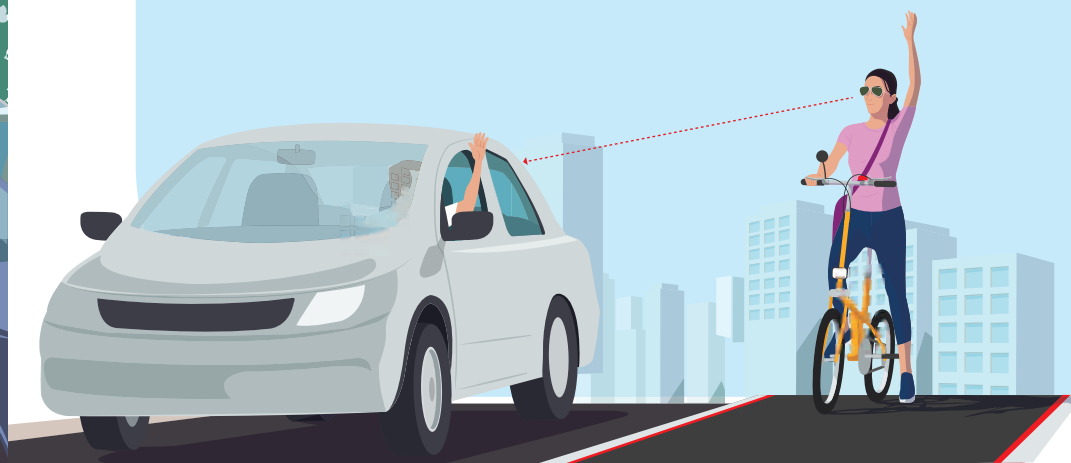
60 motoristas e seus carros



- A bicicleta é um meio de transporte sustentável e, muitas vezes, chega mais rápido ao destino do que um carro.
- A bicicleta não polui e não provoca congestionamentos.



- A bicicleta custa menos que um carro e possui menor custo de manutenção.



- A bicicleta coloca o usuário em contato direto com outros usuários da via, criando proximidade e maior interação.



Importante: pedale  
sempre respeitando  
seus limites!

- **A bicicleta faz bem para a saúde e melhora a qualidade de vida.**

- Faz bem para o corpo, combatendo o sedentarismo e prevenindo doenças dos ossos e músculos.
- Ajuda a reduzir o risco de doenças do coração, a diminuir o colesterol e a melhorar o sistema imunológico.

- **A bicicleta é mais ecológica.**

- Não utiliza combustível.
- Não emite gases que provocam o efeito estufa.
- Não produz poluição sonora.

## ITENS E ACESSÓRIOS QUE AUMENTAM A SEGURANÇA DO CICLISTA

Existem diversos itens e acessórios que protegem o ciclista. Alguns são obrigatórios e outros são recomendados. Conheça os principais:

### Itens obrigatórios de acordo com o Código de Trânsito Brasileiro



#### **1 Sinalizações Noturnas Refletivas**

Aumentam a visibilidade do ciclista, principalmente à noite. Devem ser:

- Brancas na dianteira
- Vermelhas na traseira
- Amarelas ou brancas nos pedais e nas laterais

**Obs.:** mantenha os refletores sempre limpos para que possam refletir a luz.

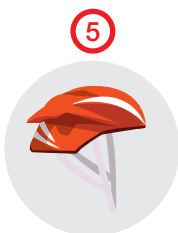
#### **2 Campainha ou buzina**

Auxilia a identificar a bicicleta no trânsito, alertando motoristas, pedestres e outros ciclistas.

#### **3 Espelho Retrovisor**

Deve ser colocado pelo menos do lado esquerdo da bicicleta, permitindo que o ciclista visualize o que acontece atrás dele. O equipamento deve ser de plástico para evitar acidentes.

Itens opcionais que garantem mais segurança ao ciclista.



#### 4 Luzes adicionais e Refletivos

Acrescente refletivos na bicicleta, na mochila e no capacete. Os mais recomendados são as luzes de LED que piscam, iluminam o caminho e tornam o ciclista mais visível, principalmente à noite.

#### 5 Capacete

Utilize sempre um capacete de boa qualidade. Apesar de não ser um item obrigatório, ele é fundamental para proteger o ciclista em caso de queda.

#### 6 Colete Refletivo

Ajuda a identificar o ciclista, principalmente à noite.

#### 7 Presilhas

Prendem a barra da calça para que não enrosque na corrente. As refletivas ainda ajudam na visualização do ciclista.

#### 8 Para-lama

Protege a roupa de respingos.

#### 9 Cadeados/ Travas/ Cabos

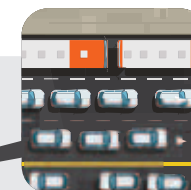
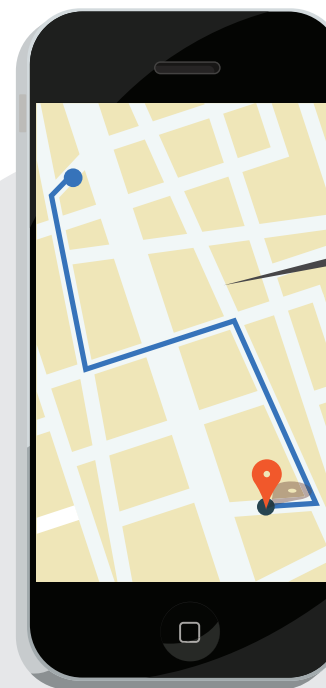
São úteis para garantir a segurança das bicicletas quando estão estacionadas.

#### 10 Porta-garrafa

Hidratação é fundamental para quem pratica qualquer atividade física.



## DICAS LEGAIS PARA VOCÊ PEDALAR TRANQUILO



- Antes de sair, planeje o caminho. Escolha rotas com estrutura cicloviária ou de pouco movimento.
- Prefira caminhos alternativos. Evite transitar em vias com grande circulação de automóveis.



- Revise sempre os freios da bicicleta e mantenha os pneus calibrados.







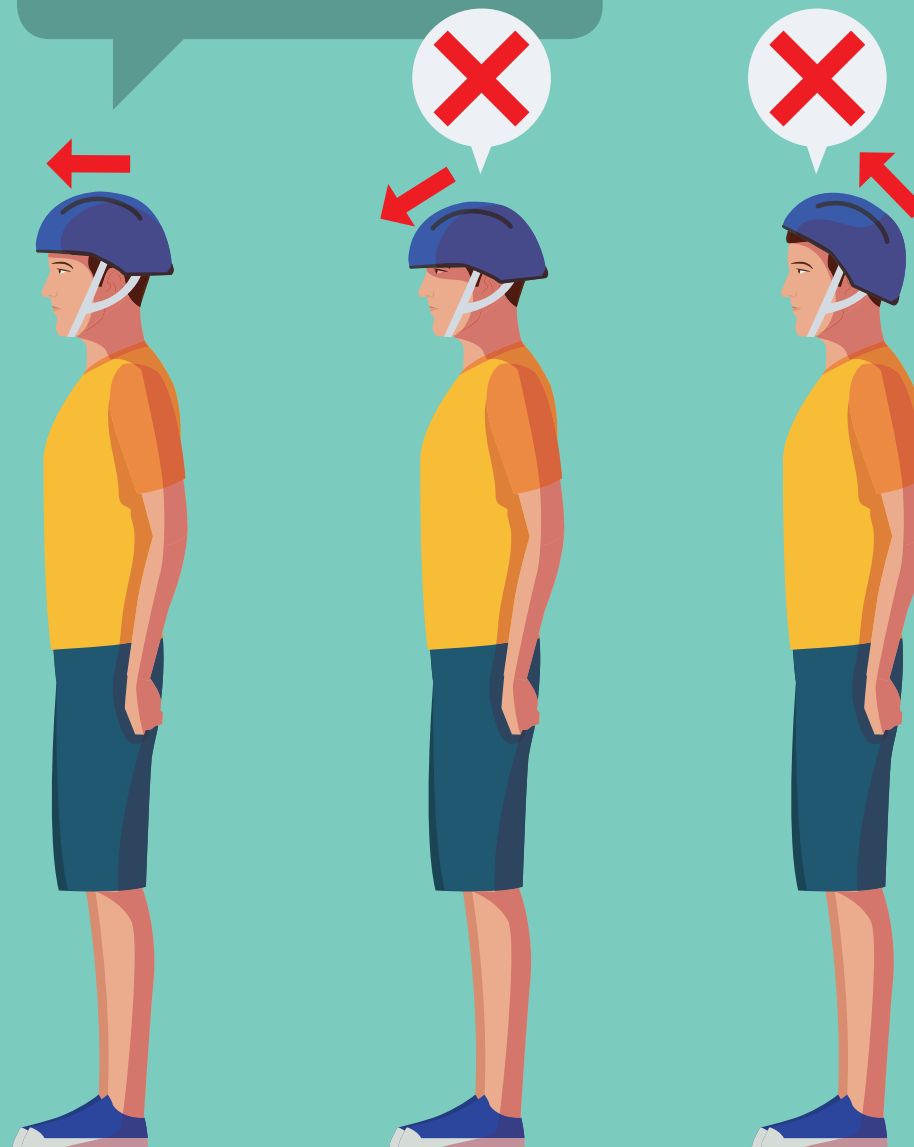
- Inicie sua pedalada em ritmo mais lento. Isso ajuda a aquecer e alongar o seu corpo.

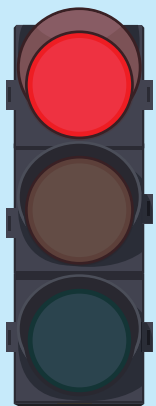
- Não transporte peso que possa desequilibrar a bicicleta. Use sempre equipamento adequado.



- Regule a bicicleta de acordo com a sua altura para garantir conforto e segurança. O ideal é manter quadril e guidão alinhados.

Use sempre o capacete bem preso à cabeça e ajustado adequadamente.





- A bicicleta também é um veículo e, portanto, deve respeitar as regras de circulação como qualquer outro.
- Respeite sempre os semáforos, as sinalizações de trânsito e as faixas de pedestre.



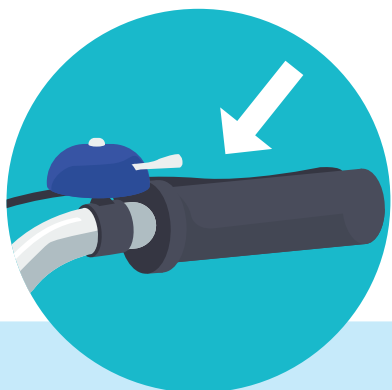
- Cuidado com cordões ou partes soltas do vestuário. Eles podem enroscar na corrente e causar queda.

- Segure o guidão com as duas mãos.



- Fique atento ao caminho. Não use celular nem fone de ouvido ao pedalar.





- Comunique-se!  
Utilize a campainha  
se necessário.

- Preste atenção a tudo que acontece no caminho e estabeleça  
sempre contato visual com os outros usuários da via.

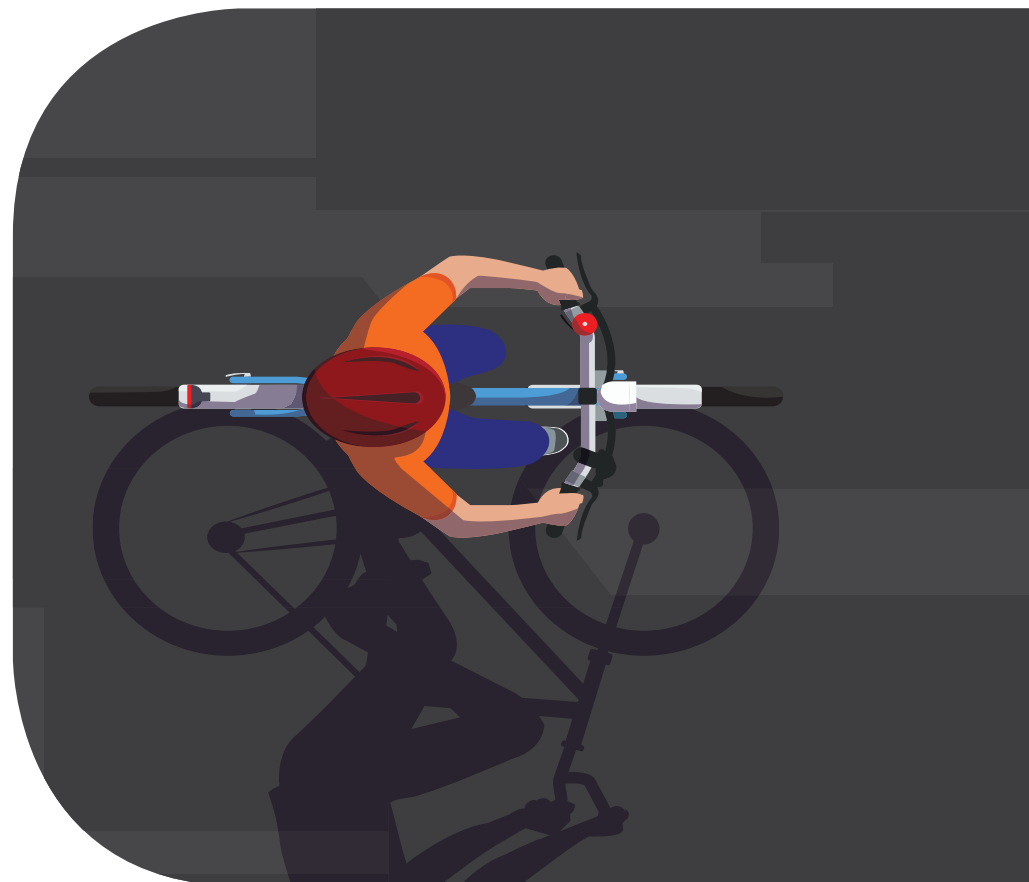


- Fique sempre bem visível.

## O QUE É REDE CICLOVIÁRIA?

A infraestrutura ciclovária pode ser dividida em 3 grandes grupos que formam as redes e rotas ciclovárias. São eles:

- o espaço totalmente segregado, caracterizado como ciclovía.
- o espaço delimitado na pista, calçada ou canteiro, identificado como ciclofaixa.
- o espaço compartilhado.



## 1. Ciclovia

Pista própria destinada à circulação de bicicletas, separada fisicamente do tráfego comum, conforme dispõe o Anexo I do CTB.

Quanto ao sentido de tráfego, a ciclovia pode ser:

- unidirecional - quando apresenta sentido único de circulação.
- bidirecional - quando apresenta sentido duplo de circulação.

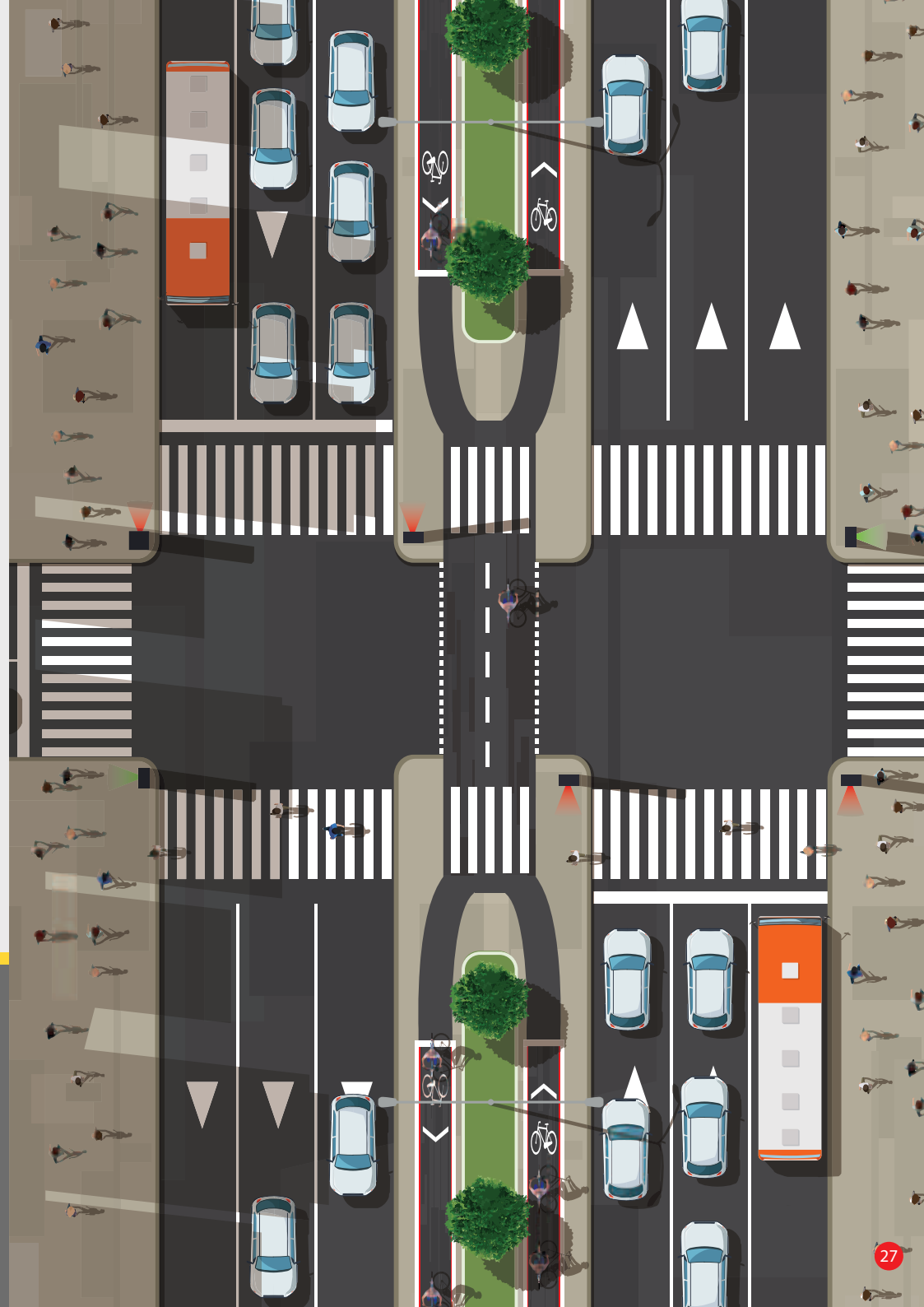
Existem muitas situações capazes de caracterizar uma ciclovia.

A mais clássica corresponde ao espaço em desnível com relação à via, separado por elemento físico delimitador (elemento geométrico ou área verde).



Existem também ciclovias no mesmo nível da pista e separadas do fluxo de veículos por elementos geométricos, como ilhas, calçadas, blocos pré-moldados e balizadores.

Quanto a sua localização na via pública, elas podem estar dispostas nas vias laterais das pistas, nos canteiros centrais e calçadas. A sua localização fora da via pública pode ser em áreas não edificáveis, faixas de domínio e parques públicos.



## 2. Ciclofaixa

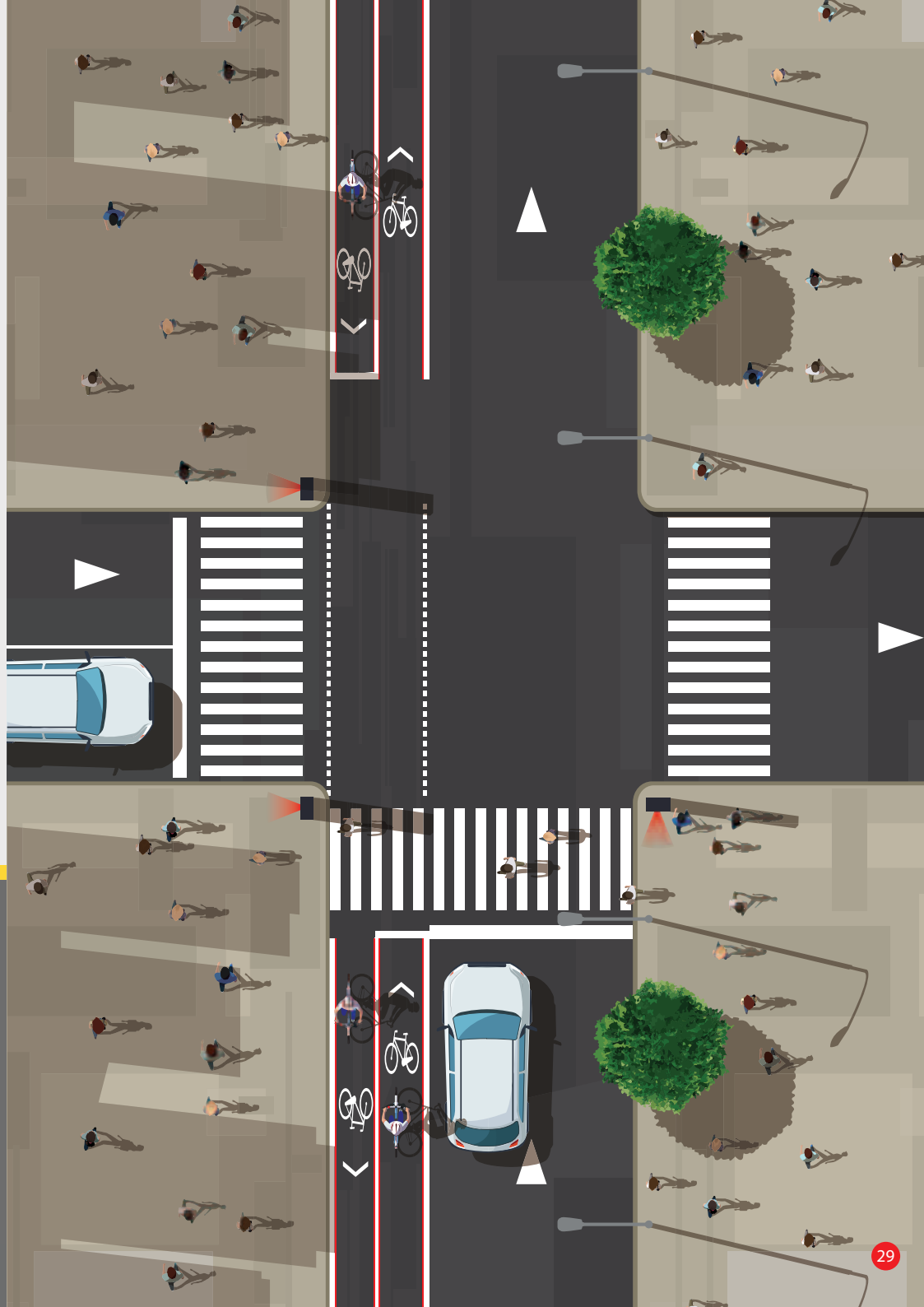
Conforme o Anexo I do CTB, “Ciclofaixa é parte da pista de rolamento destinada à circulação exclusiva de bicicletas, delimitada por sinalização específica”.

Ou seja, ciclofaixa é a parte da pista, calçada ou canteiro central destinada à circulação exclusiva de bicicletas, delimitada por sinalização viária (horizontal, vertical e/ou semafórica), podendo ter piso diferenciado e ser implantada no mesmo nível da pista de rolamento ou da calçada ou do canteiro.



Quanto ao sentido de tráfego, a ciclofaixa também pode ser:

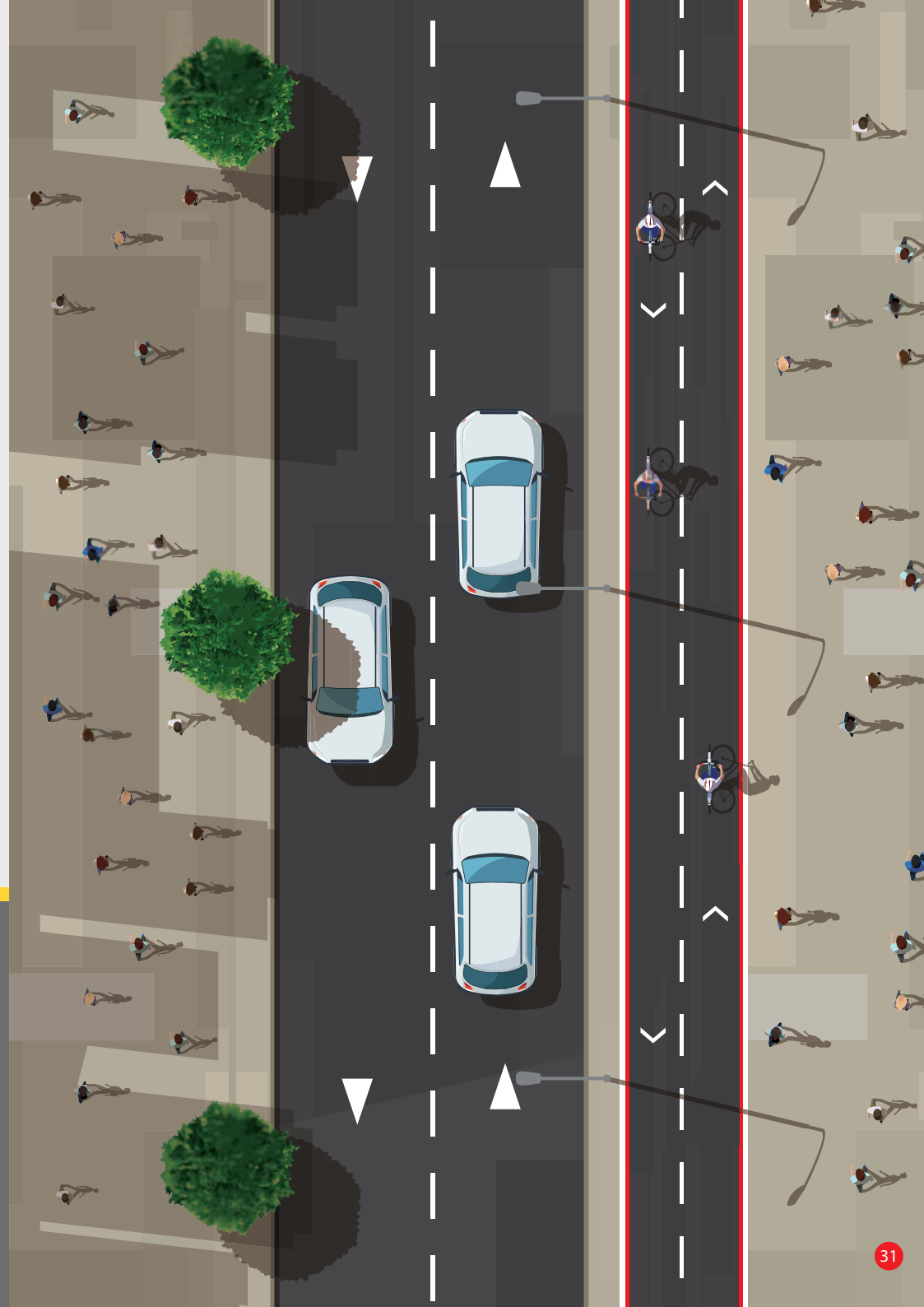
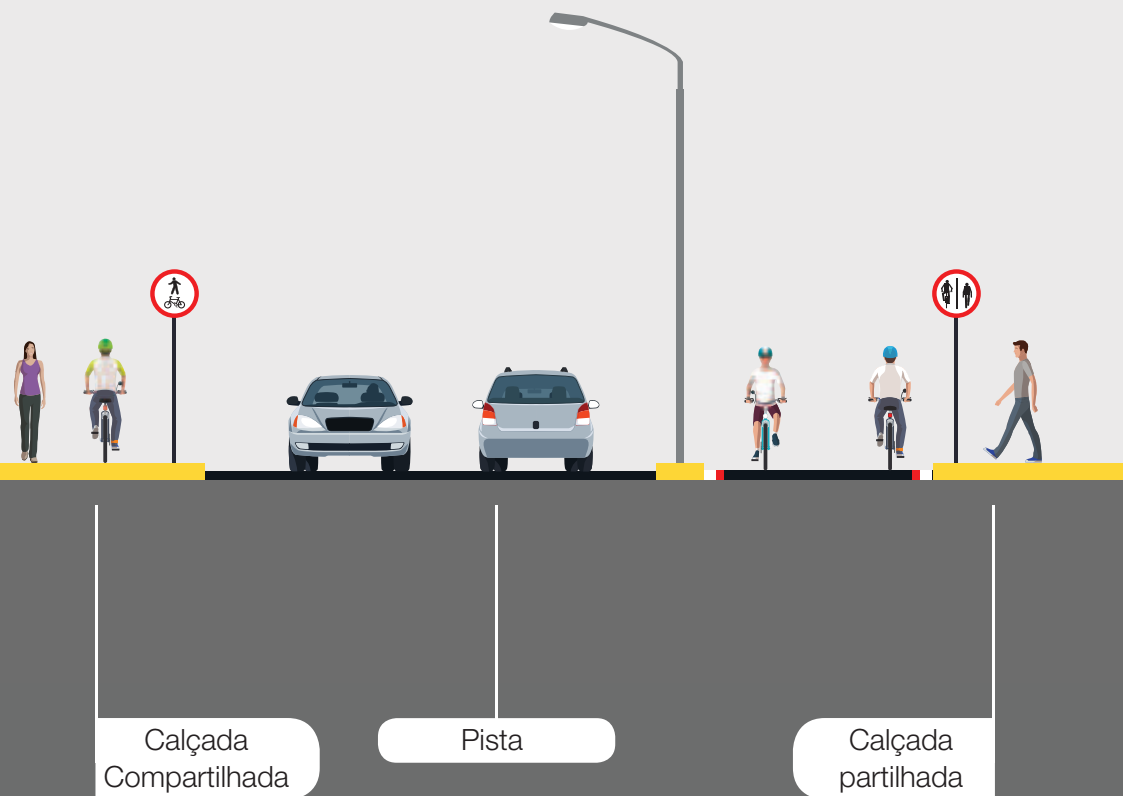
- unidirecional - quando apresenta sentido único de circulação.
- bidirecional - quando apresenta sentido duplo de circulação.



### 3. Espaços compartilhados sinalizados

São os espaços em que a circulação de bicicletas é compartilhada com pedestres ou com outras espécies e categorias de veículos automotores criando condições favoráveis para sua circulação.

Pode ser calçada, canteiro, ilha, passarela, passagem subterrânea, via de pedestres, faixa ou pista. Nesses espaços é fundamental que haja sinalização, comunicando o compartilhamento para evitar acidentes.





## • Rota de bicicletas ou Ciclorrotas

São as vias sinalizadas que interligam pontos de interesse, ciclovias e ciclofaixas indicando o compartilhamento do espaço entre veículos motorizados e bicicletas, melhorando as condições de segurança na circulação.

Um dos principais objetivos de uma ciclorrota é garantir o direito de circulação das bicicletas, pois predominará o compartilhamento de ciclistas/motoristas no mesmo espaço, com respeito às prioridades do trânsito.



# CONHEÇA A SINALIZAÇÃO DE TRÂNSITO



Circulação exclusiva de bicicleta



Ciclistas à esquerda, pedestres à direita



Pedestres à esquerda, ciclistas à direita



Circulação compartilhada de ciclistas e pedestres



Parada obrigatória



Dê a preferência



Proibido parar e estacionar



Trânsito de ciclistas Sentido único de circulação



Trânsito de ciclistas Sentido duplo de circulação



Trânsito de ciclistas Distância



Passagem sinalizada de ciclistas



Trânsito compartilhado por ciclistas e pedestres



Ciclista: só atravesse no verde



Pedestre: sentido de circulação de ciclistas



Pedestre: sentidos de circulação de ciclistas

## Sinalização semafórica para ciclista



**Significado:** indica para o ciclista a proibição do direito de passagem.  
**Ação do usuário da via:** obrigatoriedade do ciclista em parar o veículo.



**Significado:** indica o término do direito de passagem.  
**Ação do usuário da via:** o condutor deve parar o veículo salvo se não for possível imobilizá-lo em condições de segurança.



**Significado:** indica para o ciclista a permissão do direito de passagem.  
**Ação do usuário da via:** o ciclista tem a permissão de iniciar ou prosseguir em marcha.

# SEGURANÇA E RESPEITO EM PRIMEIRO LUGAR

Para garantir um convívio saudável entre ciclistas, motoristas e pedestres, existem algumas regras que precisam ser observadas:

- Quando não houver espaço específico para bicicletas, circule pela rua e não pelas calçadas, a menos que a calçada permita compartilhamento com pedestre.
- Caso a calçada não seja partilhada ou compartilhada, desça da bicicleta e leve-a empurrando com as mãos.
- Desça da bicicleta ao cruzar a faixa de travessia de pedestres: o ciclista na faixa se torna pedestre.

**Lembre-se:** o pedestre é o mais vulnerável dos usuários do trânsito. É obrigação de todos cuidar da segurança dele.



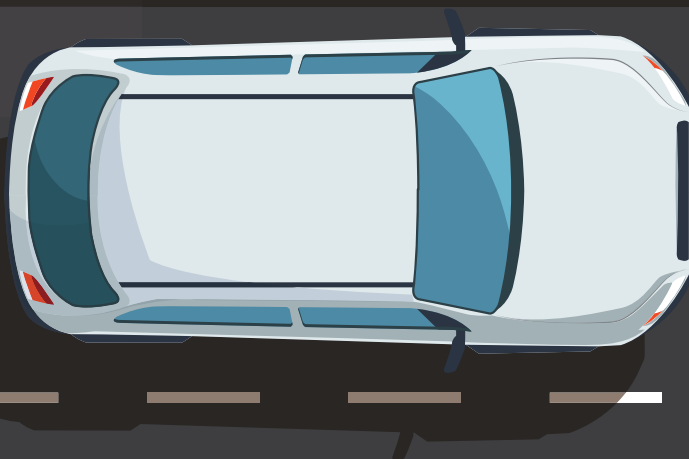


- Dê sempre preferência ao pedestre. Ao atravessar a ciclovia com sentido duplo, o pedestre nem sempre olha para os dois lados.



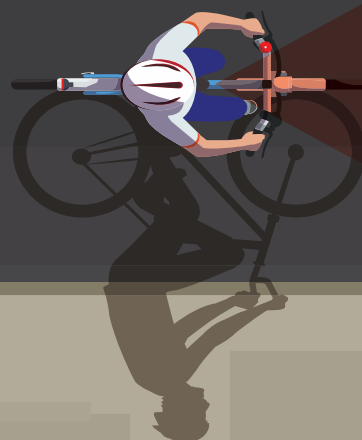
- Atenção com as crianças na via ao andar de bicicleta. Se você for o responsável pelas crianças, prefira levá-las para andar de bicicleta em parques e locais protegidos do tráfego comum.



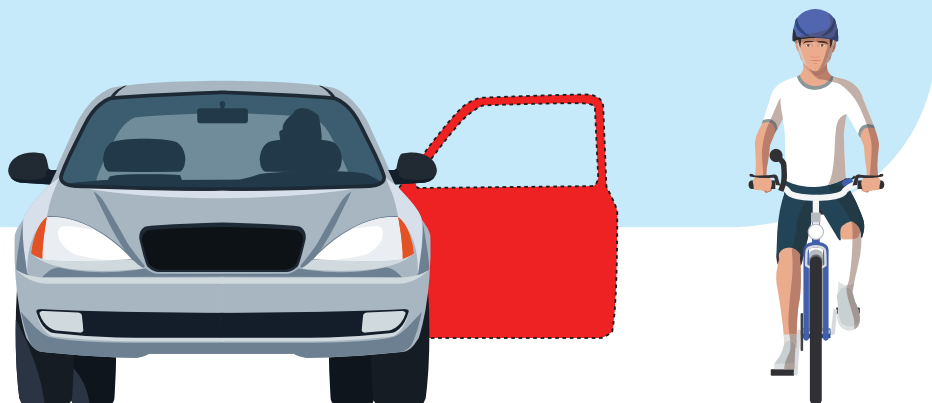


- Olhe para os dois lados antes de passar por um cruzamento.

- Ande no mesmo sentido dos outros veículos e nunca na contramão.



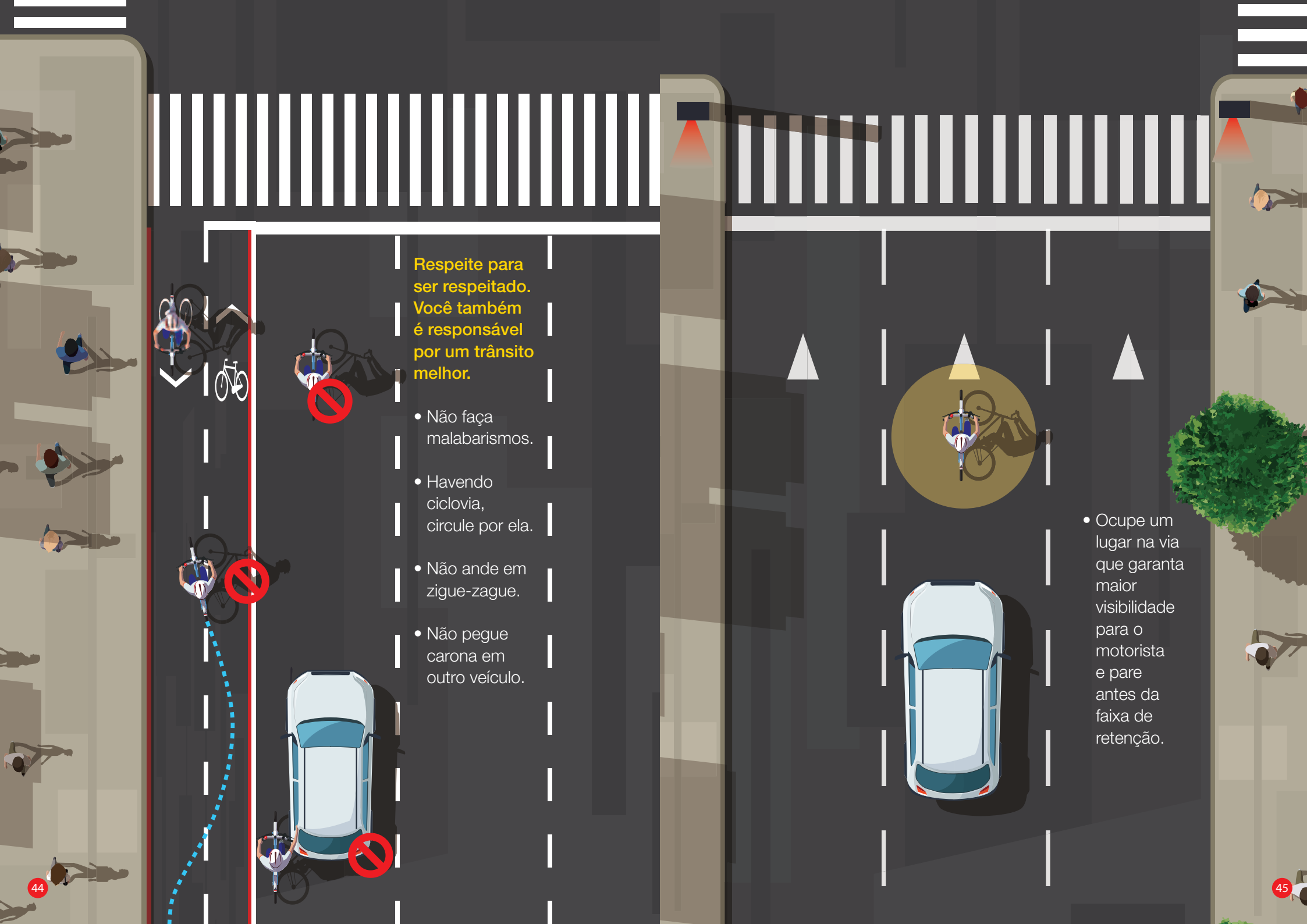
- Mantenha distância segura dos outros veículos e preste atenção às portas para evitar surpresas.



- Olhe sempre à frente. Assim você tem melhor visão da via e consegue perceber riscos para agir antecipadamente.

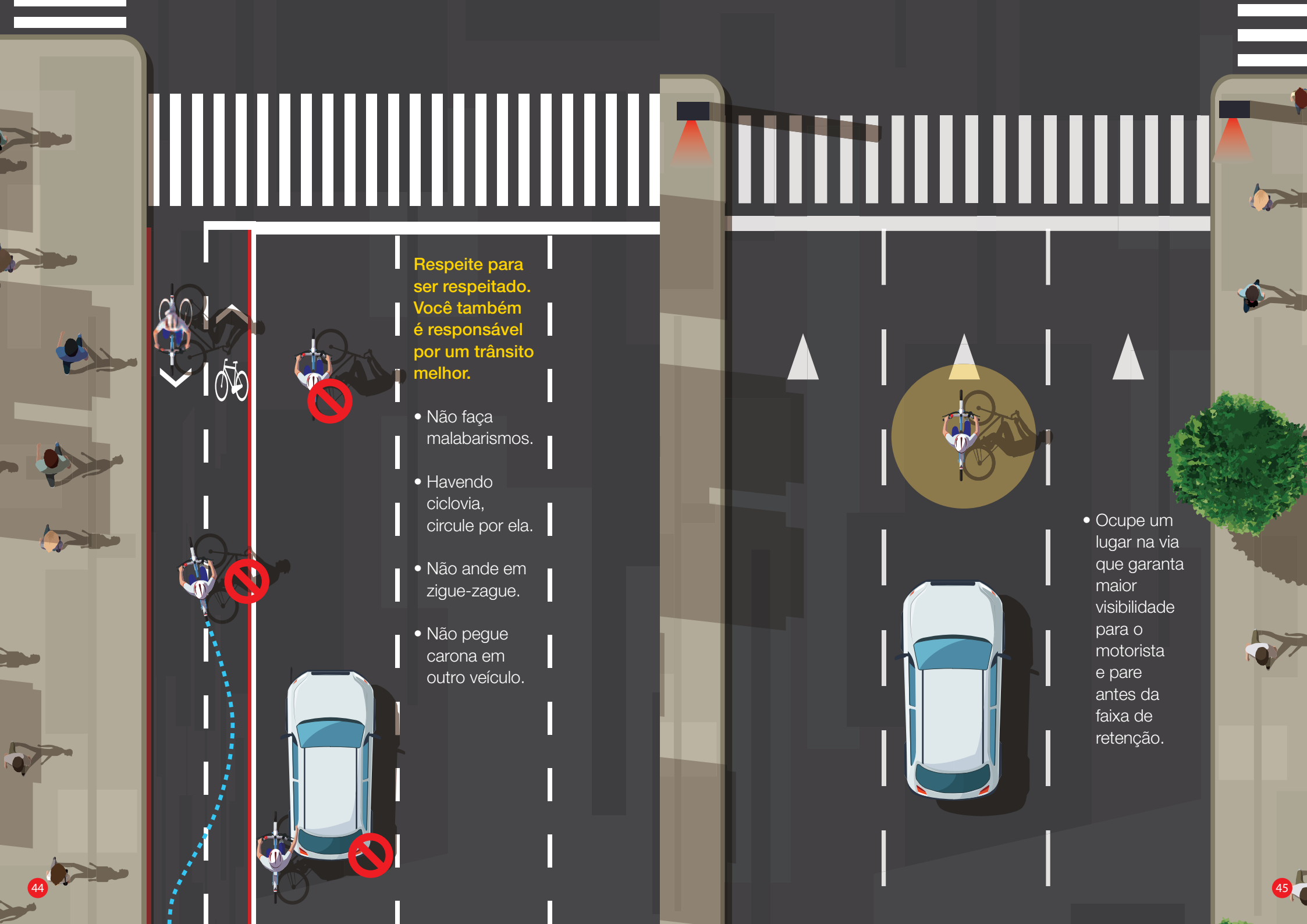
- Sinalize suas intenções usando gestos.






**Respeite para ser respeitado.  
Você também  
é responsável  
por um trânsito  
melhor.**

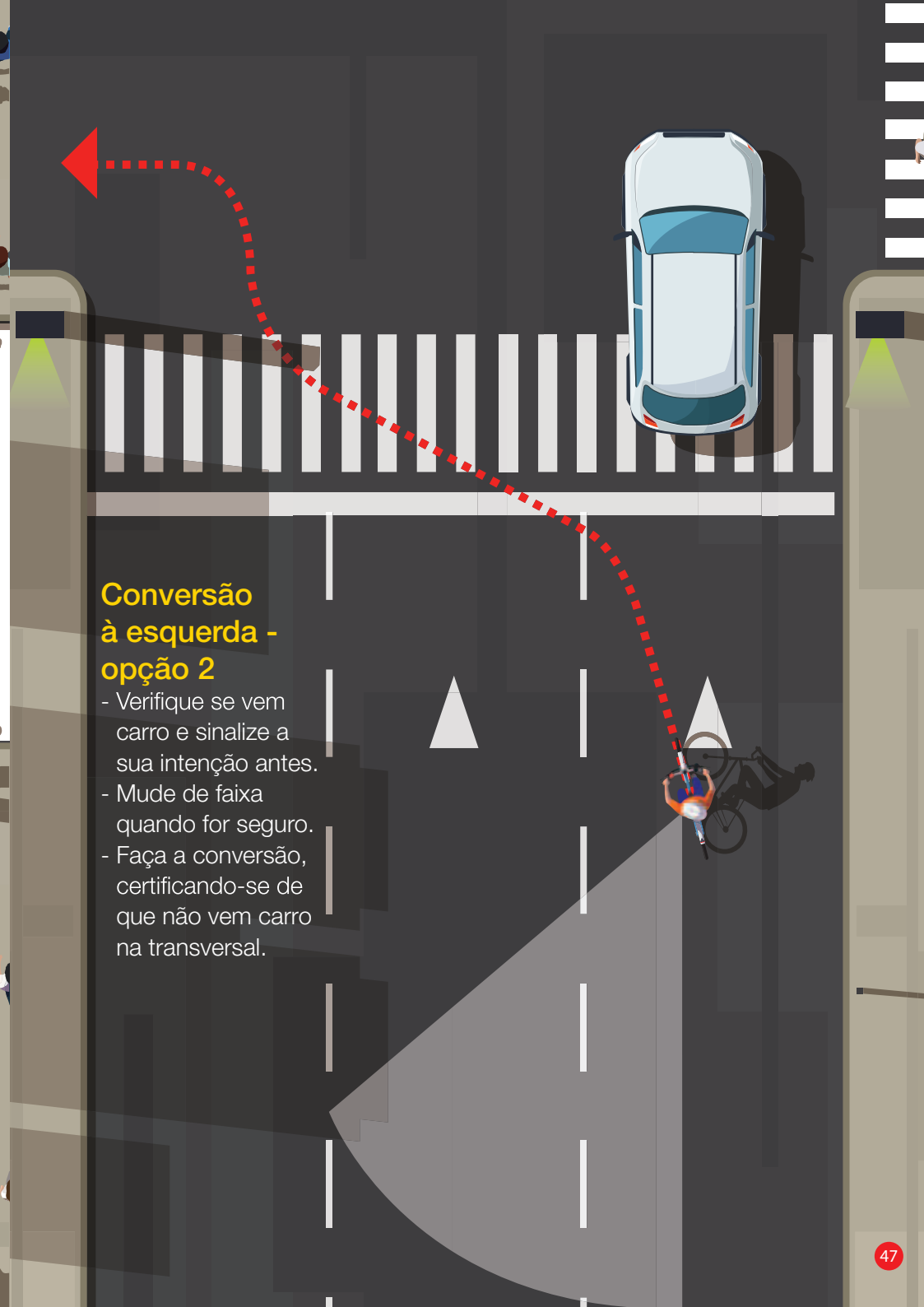
- Não faça malabarismos.
- Havendo ciclovia, circule por ela.
- Não ande em zigue-zague.
- Não pegue carona em outro veículo.

- 
- Ocupe um lugar na via que garanta maior visibilidade para o motorista e pare antes da faixa de retenção.

- 
- An overhead illustration of a city intersection. A cyclist is positioned at a crosswalk, facing a white car that is stopped. Several pedestrians are walking on the sidewalks. A blue dashed arrow points from the text on the left towards the cyclist. A green light cone is shown emanating from a traffic light pole on the right side of the crosswalk.
- Existem duas formas de realizar uma conversão à esquerda. Avalie as opções e siga os passos indicados a seguir para garantir a sua segurança.

### Conversão à esquerda - opção 1

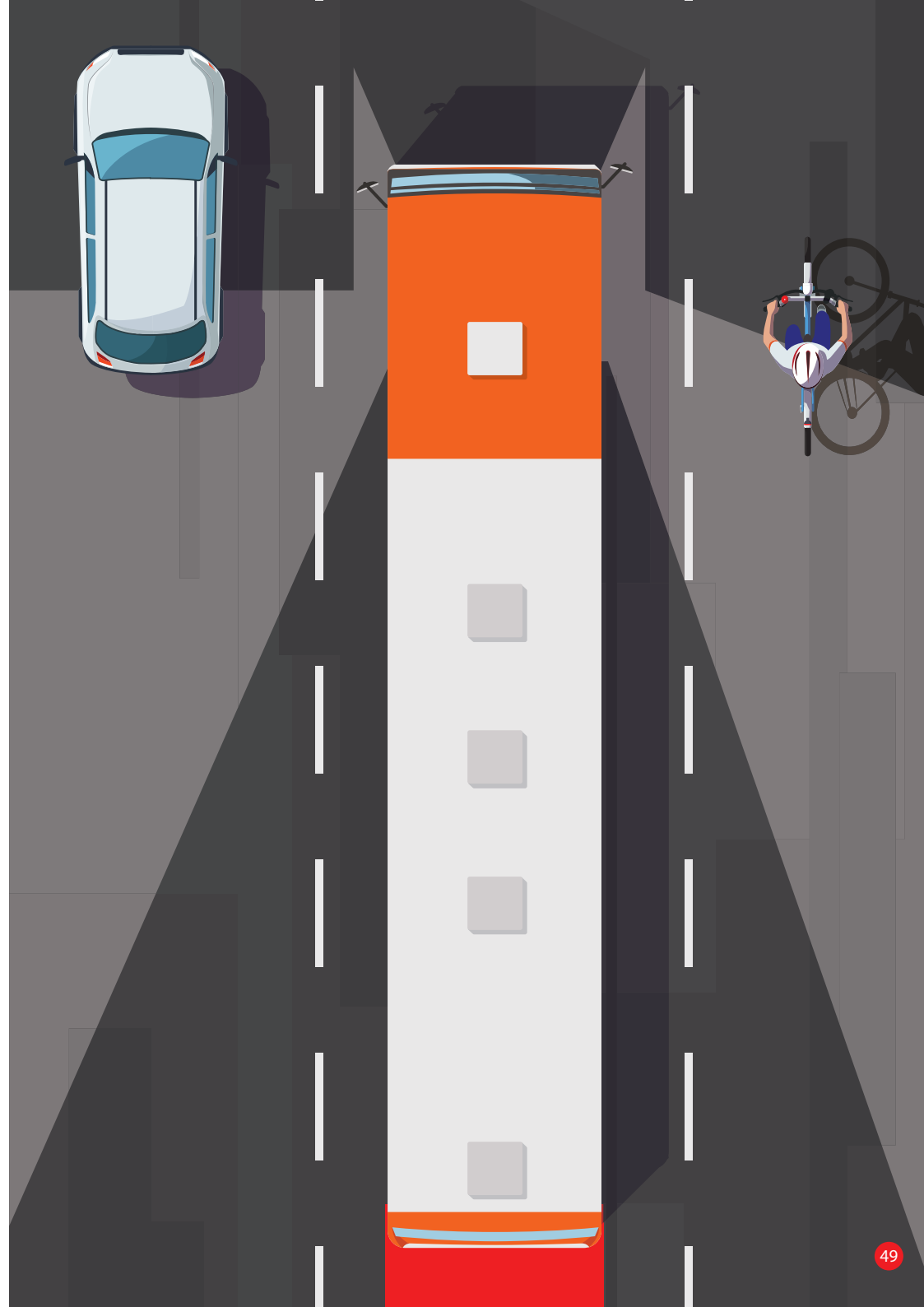
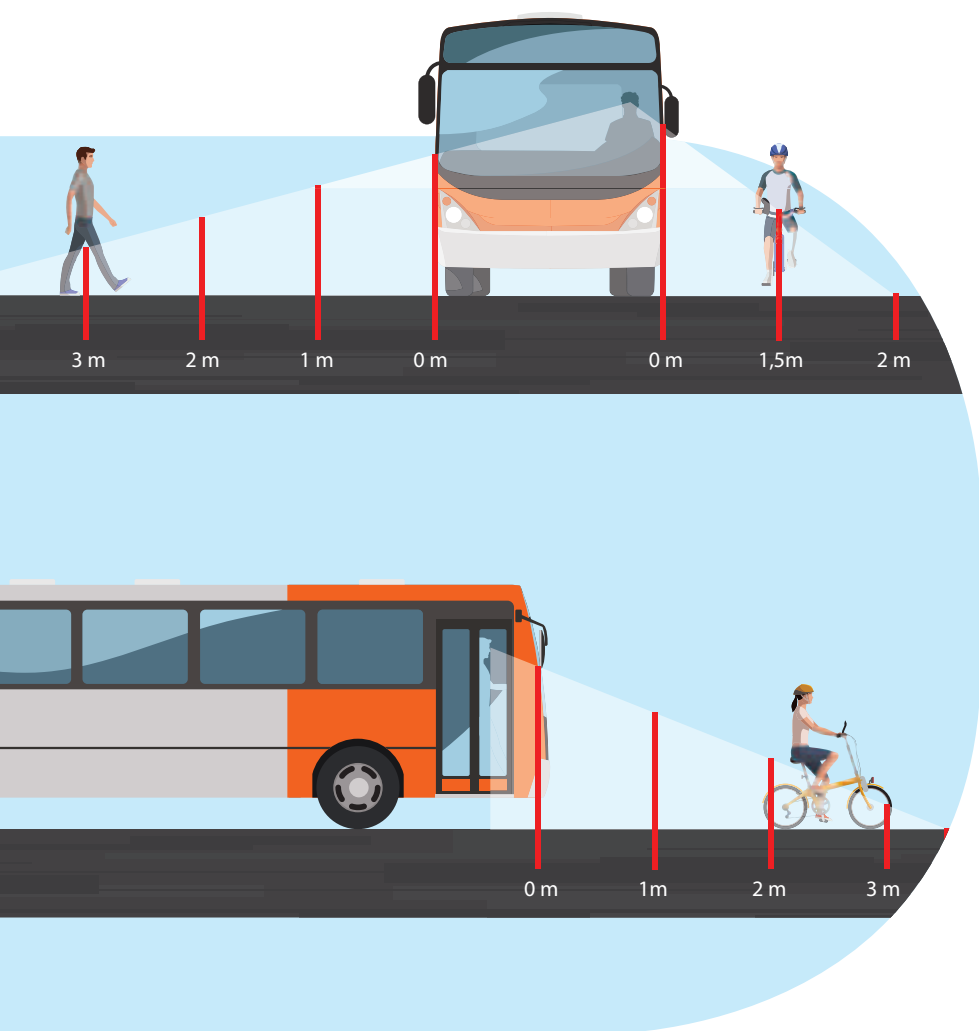
- No semáforo verde, avance o cruzamento.
- Vire e espere o semáforo verde até que possa passar pela faixa, desmontado, ou paralelo a ela.
- No semáforo verde, novamente, termine de cruzar a rua.

An overhead illustration of a city intersection. A cyclist is positioned at a crosswalk, facing a white car that is stopped. Several pedestrians are walking on the sidewalks. A red dashed arrow points from the text on the right towards the cyclist. A green light cone is shown emanating from a traffic light pole on the right side of the crosswalk.

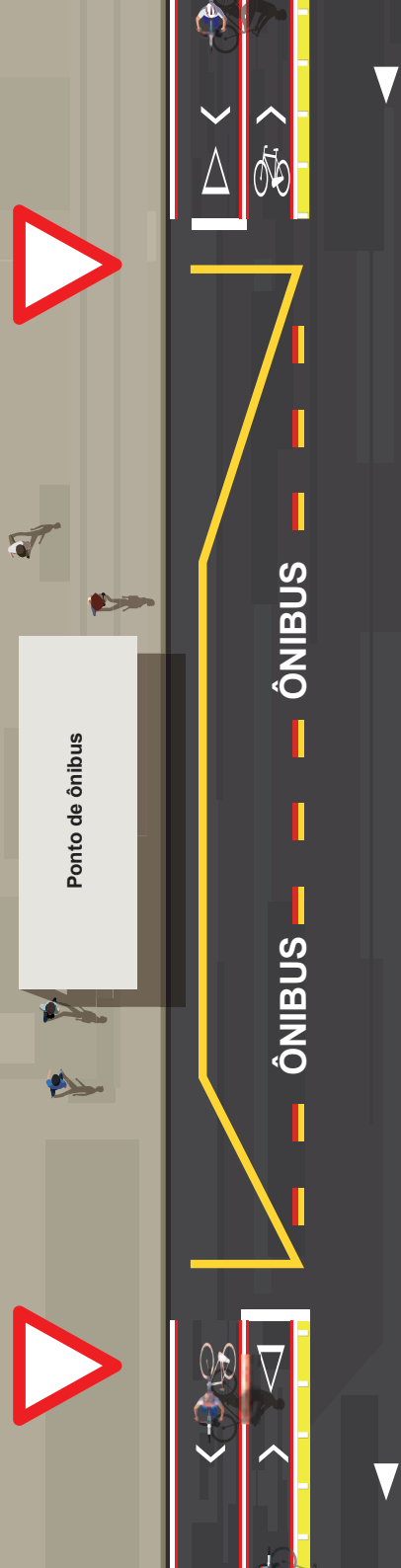
### Conversão à esquerda - opção 2

- Verifique se vem carro e sinalize a sua intenção antes.
- Mude de faixa quando for seguro.
- Faça a conversão, certificando-se de que não vem carro na transversal.

- Evite circular onde o motorista não consegue vê-lo (ponto cego).



- Ao passar por ponto de ônibus, pare e aguarde o embarque/desembarque de passageiros e não ultrapasse o ônibus parado. Os pedestres costumam atravessar na frente dele. Além disso, o motorista do ônibus não consegue enxergar a bicicleta por causa dos pontos cegos. Fique atento à sinalização luminosa do ônibus. Ela indica a intenção do motorista de sair do ponto.



## Área de Espera

Aguarde o verde neste espaço, quando houver, e nunca na faixa. Assim você inicia a pedalada com mais segurança.

## COMO ESTACIONAR CORRETAMENTE SUA BICICLETA

### Paraciclos e Bicletários

- **Paraciclo** é um suporte para a fixação de bicicletas que pode ser instalado em via pública ou no interior de estabelecimentos.
- **Bicicletário** é o conjunto de paraciclos instalados na via pública ou no interior de estabelecimentos.

Os locais de estacionamento devem ser instalados o mais próximo possível dos pontos de destino final das viagens, tais como aglomerados de edificações residenciais, estações de transferência – transbordo, escritórios, entre outros.

As manobras voltadas à retirada dos veículos dos estacionamentos (paraciclos ou bicicletários) devem ser executadas com conforto e segurança, distante da área de circulação de todos os veículos, inclusive de ciclovias e ciclofaixas.

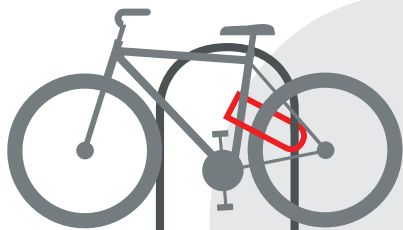


Informações sobre bicicletários e paraciclos junto ao Sistema de Transporte Público podem ser obtidas nos sites das respectivas companhias da sua cidade.

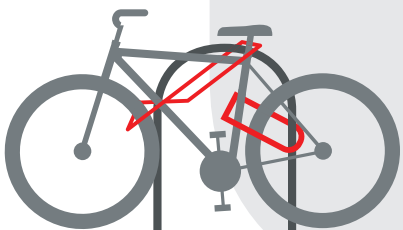


## Como prender sua bicicleta

- Certifique-se de que o paraciclo em que você vai amarrar a bicicleta esteja bem firme, preso ao chão.



**1** Prenda a roda traseira e o quadro junto ao paraciclo.



**2** Use um cabo de aço para prender a roda dianteira e o selim passando por dentro do quadro.

- Rodas que possuem sistema de desengate rápido (quick release) precisam estar presas. O mesmo acontece com o selim. Ele pode ser retirado e levado com você.
- Retire da bike os acessórios que podem ser facilmente levados.
- Prefira uma trava tipo U-Lock, em formato de U, que aumenta muito a segurança da bicicleta por ser mais difícil de abrir do que um cabo de aço tradicional.

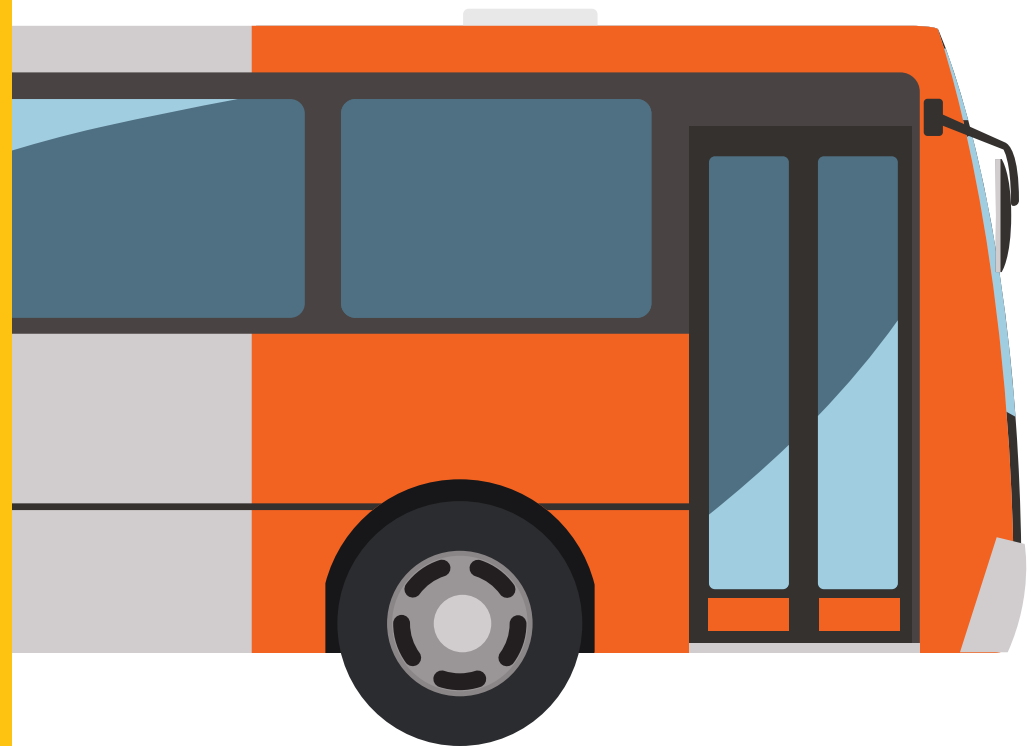


# BICICLETA E TRANSPORTE PÚBLICO: UMA OPÇÃO QUE VAI LONGE

Cada vez mais as pessoas estão aproveitando os benefícios das bicicletas como opção de transporte para o trabalho, escola e, claro, lazer. Com os constantes estímulos das prefeituras, criando espaços específicos para que elas possam circular com segurança, o número de ciclistas tem aumentado significativamente.

Porém, alguns locais ainda são difíceis de acessar de bicicleta. Pensando nessas situações, diversas cidades estão investindo na integração das bicicletas com os transportes públicos, como trens, metrô e ônibus. Dessa forma, os meios de transporte se complementam, facilitando o acesso e ampliando as condições de mobilidade.

Existem algumas regras para o uso de bicicletas em transportes públicos. Para saber como funciona essa integração na sua cidade, consulte a prefeitura ou o órgão responsável pelo transporte.



# BICICLETAS PARA TODOS



Em diversas cidades você pode utilizar uma bicicleta mesmo que não possua uma. São as bicicletas compartilhadas que ficam em estações espalhadas pelas cidades. Você retira em uma estação e pode devolver em outra.

As regras de utilização dessas bicicletas variam de uma cidade para outra e encontram-se à disposição em cada uma das estações, nas cidades onde o serviço está disponível.

**Para saber mais, consulte a prefeitura da sua cidade.**

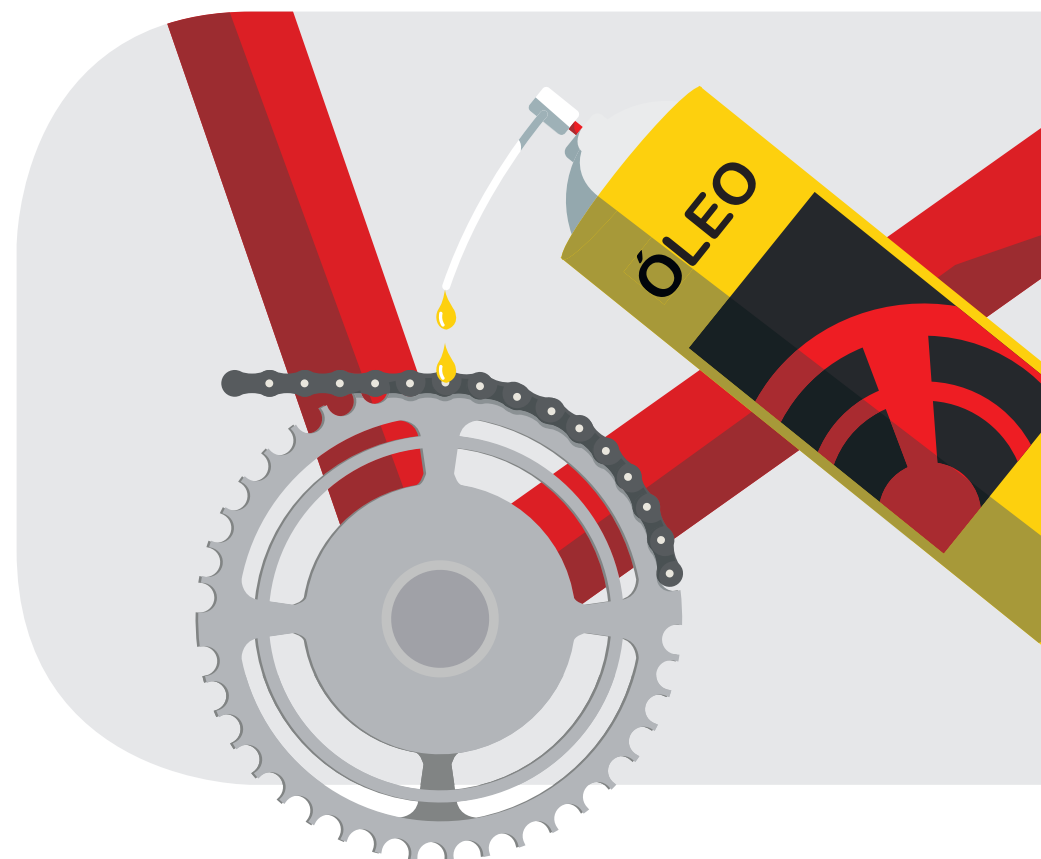
# 10

## CUIDE BEM DA SUA BICICLETA

Sua bicicleta é sua parceira. Por isso, cuidar bem dela é importante para garantir seu conforto e segurança na hora de pedalar. Confira algumas dicas:

- **Corrente**

Lubrifique a corrente com óleo apropriado. Não se esqueça de tirar a sujeira antes.



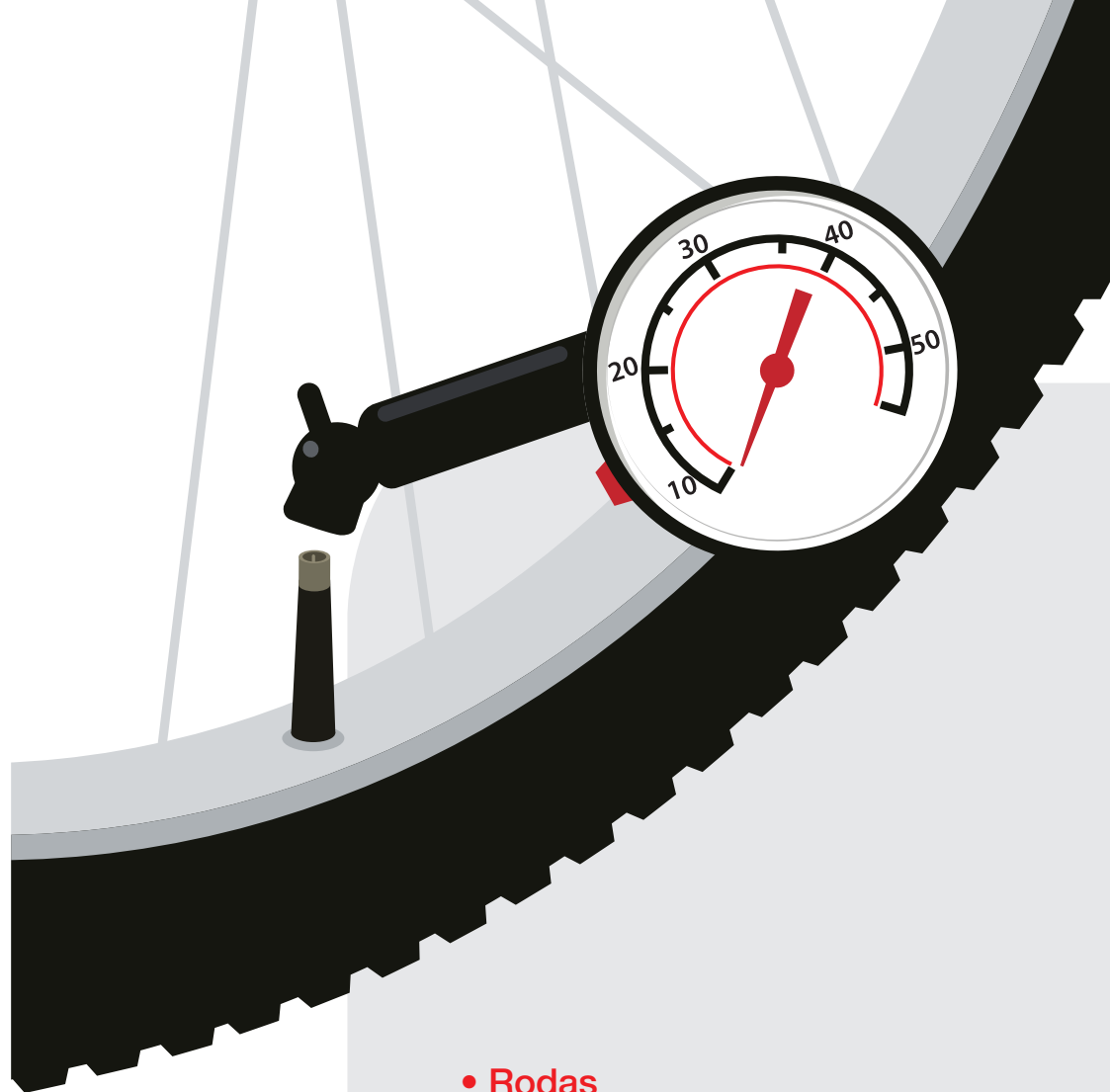
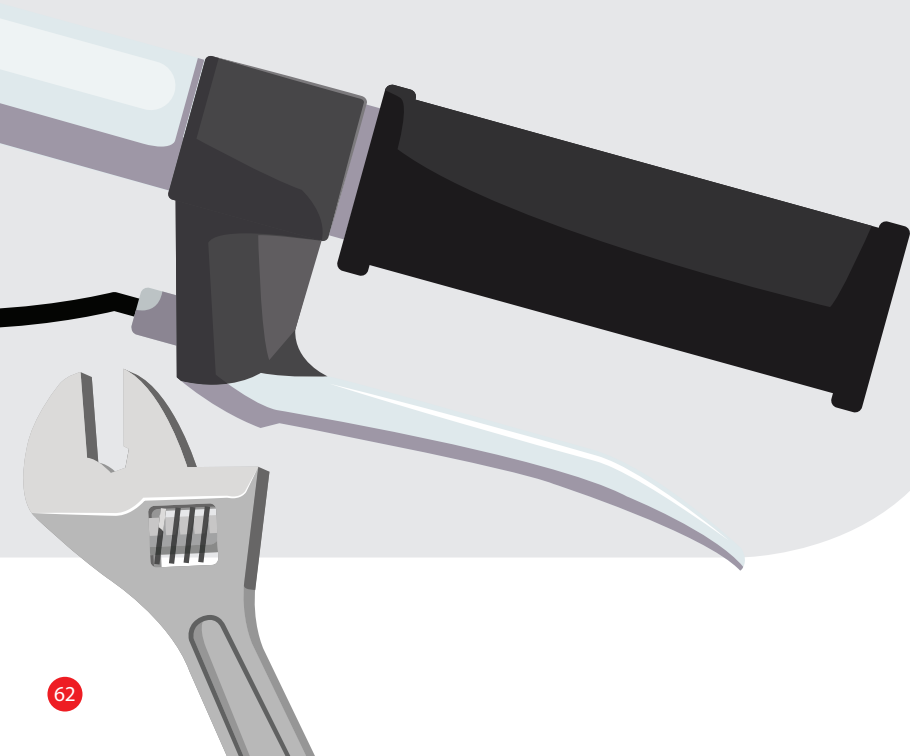
### • Ajustes

É fundamental que todas as partes da bicicleta estejam bem afixadas: o guidão, o selim, as rodas, os pedais, etc. Utilize adequadamente as marchas para evitar desgaste prematuro das peças e também desgaste físico.

Se perceber algum ruído estranho ou mau funcionamento da bicicleta que você não consegue resolver, leve-a para manutenção profissional.

### • Freios

Se perceber alguma dificuldade na frenagem (sapata desalinhada, solta, gasta ou com pressão inadequada), leve a bicicleta ao mecânico. Utilize os freios dianteiros e traseiros conjuntamente para obter maior eficácia ao frear. Freie com antecedência e nunca na curva.



### • Rodas

A bicicleta perde rapidamente a calibragem. Siga a recomendação do fabricante. Evite pneus murchos, pois exigem maior esforço físico, e também pneus muito cheios, que dão menor aderência e causam desconforto ao pedalar.

# EXPEDIENTE

Ministro das Cidades

Secretário Nacional de Mobilidade

Diretor Geral do DENATRAN

Equipe Técnica  
SEMOB

DENATRAN

ASCOM

Agradecimentos

**Companhia de Engenharia  
de Tráfego – CET (São Paulo)**

MINISTÉRIO DAS  
**CIDADES**



Este material também está  
disponível para download nos sites:

[paradapelavida.com.br](http://paradapelavida.com.br)  
[cidades.gov.br](http://cidades.gov.br)