

## Andar de bicicleta - o ciclista

- Andar de bicicleta pode ser muito divertido, mas quando se anda na estrada, ou mesmo nos parques, é preciso ter atenção a algumas regras de segurança muito importantes.

- **Quando vamos de bicicleta:**

- Devemos usar sempre capacete para proteger a cabeça.

- Devemos circular o mais possível junto à direita, para que os outros veículos nos possam ultrapassar.

- Devemos parar nos sinais vermelhos, colocando-nos atrás dos automóveis e de preferência do lado direito, para sermos vistos através dos retrovisores.

- Não devemos circular muito perto dos veículos estacionados porque pode abrir-se uma porta a qualquer momento.

- Não devemos circular ao lado de outro ciclista, porque os veículos terão mais dificuldade em ultrapassar-nos com segurança. Quando há mais do que uma bicicleta deve-se circular em fila indiana.

- À noite, devemos equipar-nos com bandas de tecido retro-reflector e acender as luzes da bicicleta.

- Não há necessidade de te magoares, por isso, evita comportamentos perigosos como fazer acrobacias, transportar passageiros, fazer corridas, etc.

- Atenção às folhas das árvores caídas no chão e às poças de água: tornam o chão muito escorregadio.

- Para mudar de direcção, basta estender o braço na direcção desejada.



- **Se quiseres andar de bicicleta em segurança faz ainda o seguinte:**

- De tempos a tempos verifica o estado da tua bicicleta (principalmente quando não a usas há muito tempo).

- Depois de teres verificado o estado da tua bicicleta e identificado quais os problemas, precisas de **fazer a sua reparação**.

