



NOME _____

DATA ____/____/____

DICAS

VOU DE BICICLETA

- Escolhe sítios seguros para circular, como as ciclovias e os passeios (podes andar de bicicleta no passeio até aos 10 anos).
- Se andares na faixa de rodagem, pede a uma pessoa crescida que te acompanhe. Conhece as regras de trânsito e põe-nas em prática.
- Se fores andar de bicicleta em grupo, circulem em fila ou a par (em vias pouco movimentadas).
- Usa sempre um capacete adequado ao tamanho da tua cabeça, coloca-o bem centrado e aperta-o bem sob o queixo, passando uma tira à frente e outra atrás da orelha.
- Usa proteções para os joelhos e cotovelos.
- Usa colete refletor e material refletor na bicicleta e no capacete, mesmo durante o dia.
- Prefere roupas mais justas ao corpo e sapatos bem presos aos pés. Roupas e sapatos largos (como os chinelos) podem cair ou ficar presos na bicicleta, e podes magoar-te muito.
- Verifica e mantém o bom estado da bicicleta: pneus, travões, selim, luzes, refletores, campainha.