



NOME _____

DATA ____/____/____

DICAS

VOU DE BICICLETA

- Escolhe sítios seguros para circular, como as ciclovias e vias com pouco trânsito.
- Se andares na faixa de rodagem, deves conhecer as regras de trânsito e pô-las 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 fixos aos pés, que não caiam nem fiquem presos na bicicleta.
- Verifica e mantém o bom estado da bicicleta: pneus, travões, selim, luzes, refletores, campainha.