



NOME _____

DATA ____/____/____

DICAS

VOU DE BICICLETA

- Usa sempre um capacete do tamanho da tua cabeça. Aperta-o bem, com uma tira à frente de cada orelha, e uma atrás.
- Escolhe sítios seguros para andar de bicicleta: ciclovias ou passeios.
- Vai sempre com uma pessoa crescida.
- Veste roupas claras ou um colete refletor, mesmo de dia.
- Escolhe sapatos que fiquem bem fixos aos pés e roupas mais justas. Assim não ficam presos às rodas e não te fazem cair.
- As joelheiras e as cotoveleiras ajudam a proteger-te melhor, em caso de queda.