



**A bicicleta** é cada vez mais escolhida como meio de transporte. São inúmeras as vantagens da bicicleta, do ambiente à saúde: um meio de transporte não poluente e um excelente exercício cardiovascular.



**A bicicleta** é cada vez mais escolhida como meio de transporte. São inúmeras as vantagens da bicicleta, do ambiente à saúde: um meio de transporte não poluente e um excelente exercício cardiovascular.

### **Circular de Bicicleta**

Qualquer pessoa pode circular na via pública de bicicleta. No entanto, deve conhecer as regras de trânsito, garantindo a sua segurança e a dos outros.

**As bicicletas podem circular em todas as vias e nas bermas.**



### **AS LUZES**

Ver e ser visto. As luzes de noite são uns acessórios imprescindíveis e obrigatórias de noite e por mau tempo.

### **O CAPACETE**

**A utilização de capacete é recomendada para todos os ciclistas**, mas apenas obrigatória para os ciclistas de bicicletas elétricas.

Ninguém gosta realmente de andar de capacete, mas é o elemento de segurança de base quando se anda de bicicleta.

### **Manutenção**

- 1- Mantenha a corrente limpa e lubrificada.
- 2- Mantenha a pressão correta nos pneus
- 3- Verifique se os travões estão bem ajustados

### **Circular de Bicicleta**

Qualquer pessoa pode circular na via pública de bicicleta. No entanto, deve conhecer as regras de trânsito, garantindo a sua segurança e a dos outros.

**As bicicletas podem circular em todas as vias e nas bermas.**



### **AS LUZES**

Ver e ser visto. As luzes de noite são uns acessórios imprescindíveis e obrigatórias de noite e por mau tempo.

### **O CAPACETE**

**A utilização de capacete é recomendada para todos os ciclistas**, mas apenas obrigatória para os ciclistas de bicicletas elétricas.

Ninguém gosta realmente de andar de capacete, mas é o elemento de segurança de base quando se anda de bicicleta.

### **Manutenção**

- 1- Mantenha a corrente limpa e lubrificada.
- 2- Mantenha a pressão correta nos pneus
- 3- Verifique se os travões estão bem ajustados