

PARA OS MAIS NOVOS...

## O SUPER-CICLISTA

DE CERTEZA QUE GOSTAS DE ANDAR DE BICICLETA OU DE PATINS! MAS SERÁ QUE ÉS UM SUPER-CICLISTA?

OS SUPER-CICLISTAS SÃO AQUELES QUE CONSEGUEM ANDAR DEPRESSA E FAZER MANOBRAS DIFÍCEIS, MAS SEMPRE EM SEGURANÇA!

NESTE JOGO PODES TESTAR SE ÉS UM SUPER-CICLISTA! BASTA RESPONDERES ÀS PERGUNTAS!

### 1. A TUA BICICLETA

A BICICLETA VAI ACOMPANHAR-TE NAS TUAS AVENTURAS E TEM QUE ESTAR PREPARADA, PARA NUNCA TE DEIXAR FICAR MAL!

ANTES DE SAÍRES, O QUE É QUE DEVES VERIFICAR?

- A-
- B-
- C-
- D-

RESPOSTAS: A-TRAVÉS; B-PRESSÃO DOS PNEUS; C-ALTURA DO SELIM E DO GUIADOR PARA CHEGARRES COM OS PÉS NO CMO; D-LUZES E CAMPANINHA.

### 2. O EQUIPAMENTO DE SUPER-CICLISTA

PARA SERES UM SUPER-CICLISTA E NÃO TE MAGOARES, HÁ EQUIPAMENTOS DE QUE NUNCA TE PODES ESQUECER!

SABES QUAIS SÃO?

- A-
- B-
- C-
- D-
- E-

RESPOSTAS: A-CAPACETE, DO TAMBÃO DA CABEÇA E BEM APERTRADO; B-COLETE E MATERIAL REFLECTOR NO CAPACETE; NA ROUPA E NA BICICLETA, PARA OS CARROS TE VEREM BEM; C-TÊNIS OU SAPATOS QUE NÃO CAÍAM DOS PÉS; D-CALÇAS NÃO MUITO LARGAS; E-JOELHEIROS E COTOVELEIROS.

### 3. A CAMINHO

AGORA QUE A TUA BICICLETA ESTÁ PREPARADA E QUE TU JÁ ESTÁS EQUIPADO, PODES COMEÇAR A VIAGEM!

QUE CUIDADOS TEM UM SUPER-CICLISTA DURANTE OS PASSEIOS?

- A-
- B-
- C-
- D-

RESPOSTAS: A-ANDAR EM SÍTIOS SEM CARROS OU MRS CICLOVIA; B-ANDAR SEMPRE COM UM ADULTO OU RIVISAR PARA ONDE VÁIS; C-TER A CERTEZA QUE OS CONDUTORES TE VÍAM ANTES DE VIRAR OU ATRAVESSAR A ESTRADA.



# BRINCAR SOBRE RODAS

## CONSELHOS PARA DESLIZAR EM SEGURANÇA!

ANDAR DE BICICLETA, PATINS OU SKATE SÃO ATIVIDADES SAUDÁVEIS E MUITO DIVERSAS. PARA EVITAR OS ACIDENTES, SIGA ESTES CONSELHOS.

OS ACIDENTES ACONTECEM TANTO ÀS CRIANÇAS PEQUENAS, QUE UTILIZAM BICICLETAS COM RODINHAS, COMO AOS CICLISTAS E PATINADORES MAIS EXPERIENTES. CERTIFIQUE-SE QUE TODOS UTILIZAM SEMPRE UM CAPACETE! EM CASO DE QUEDA, O CAPACETE PROTEGE A CABEÇA E REDUZ EM 7 VEZES AS LESÕES CEREBRAIS.

#### ESCOLHA UM CAPACETE

QUE APRESENTE A MARCAÇÃO CE E A INDICAÇÃO EN 1078. ESTA REFERÊNCIA GARANTE QUE É UM EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO, APROVADO DE ACORDO COM AS NORMAS EUROPEIAS.



O CAPACETE DEVE SER ADEQUADO AO TAMANHO DA CABEÇA E FICAR BEM AJUSTADO. COLOQUE-O CENTRADO NA PARTE SUPERIOR DA CABEÇA, E NUNCA INCLINADO PARA A FRENTE OU PARA TRÁS, E DE FORMA A NÃO PREJUDICAR A VISÃO E A AUDIÇÃO. PASSE UMA DAS CORREIAS PELA FRENTE DA ORELHA E A OUTRA POR TRÁS E APERTE-AS BEM JUSTAS POR BAIXO DO QUEIXO.

EM ZONAS DE TRÂNSITO RODOVIÁRIO, ESTAR BEM VISÍVEL É A MELHOR FORMA DE EVITAR ACIDENTES GRAVES. AS CRIANÇAS DEVEM VESTIR UM COLETE REFLETOR, DE DIA E DE NOITE, E COLOCAR MATERIAL REFLETOR NO CAPACETE, NA BICICLETA, NOS SAPATOS E NOS PATINS. AS LUZES DA BICICLETA DEVEM ESTAR SEMPRE ACESAS.

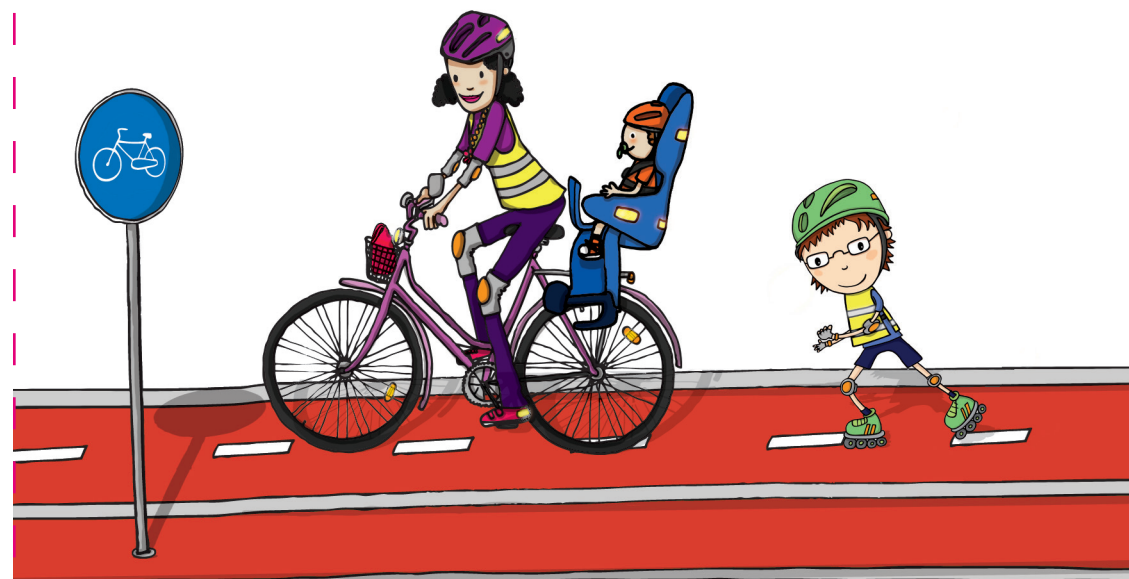
ESCOLHA CALÇADO QUE FIQUE BEM PRESO AOS PÉS E ROUPA QUE NÃO FIQUE MUITO LARGA, PARA NÃO FICAR PRESA NAS RODAS DA BICICLETA. UTILIZAR JOELHEIRAS E COTOVELEIRAS AUMENTA O CONFORTO E A SEGURANÇA. AO ANDAR DE PATINS, É MUITO IMPORTANTE USAR TAMBÉM LUVAS QUE PROTEJAM OS PULSOS.

LEMBRE-SE QUE O EXEMPLO DOS ADULTOS É FUNDAMENTAL: SEMPRE QUE ANDAR DE BICICLETA OU PATINS, USE TAMBÉM O CAPACETE!



PARA TRANSPORTAR AS CRIANÇAS PEQUENAS NA SUA BICICLETA, USE UMA CADEIRA APROPRIADA. ESCOLHA UMA CADEIRA COM AS COSTAS ALTAS, PARA QUE A CABEÇA DA CRIANÇA FIQUE BEM APOIADA, E COLOQUE-LHE SEMPRE O CINTO DE SEGURANÇA. OS PÉS DEVEM ESTAR PRESOS À CADEIRA, PARA QUE NÃO BATAM NA RODA TRASEIRA DA BICICLETA. PODE TAMBÉM TRANSPORTAR AS CRIANÇAS NUM ATRELADO: RESPEITE SEMPRE O LIMITE DE PESO INDICADO PELO FABRICANTE E COLOQUE OS CINTOS ÀS CRIANÇAS.

A CADEIRA OU O ATRELADO AFETAM A CONDUÇÃO DA BICICLETA: ANTES DE COMEÇAR O PASSEIO, PERCEBA QUAIS AS DIFERENÇAS ESTABILIDADE, DIMENSÃO, TEMPO DE TRAVAGEM E PROCURE ADAPTAR-SE.



ESCOLHA LOCAIS APROPRIADOS PARA ANDAR DE BICICLETA OU PATINS. OS PARQUES OU ZONAS SEM TRÂNSITO RODOVIÁRIO SÃO OS LOCAIS IDEIAIS!

QUANDO ANDAR DE BICICLETA COM AS CRIANÇAS PERTO DO AMBIENTE RODOVIÁRIO, CIRCULE SEMPRE NAS VIAS PRÓPRIAS PARA CICLISTAS (CICLOVIAS) E NUNCA NA ESTRADA. A CRIANÇA JÁ DEVE TER UM BOM CONTROLO DO EQUILÍBRIO E SABER MANUSEAR BEM A BICICLETA. ATÉ AOS 8/10 ANOS, DEVE CIRCULAR SEMPRE ACOMPANHADA POR UM ADULTO.