

Manual do Ciclista

Medianeira/PR

2023



Equipe técnica

Prefeitura Municipal de Medianeira

Prefeito Municipal

Antonio França Benjamim

Vice-prefeito Municipal

Evandro Rohling Mees

Secretária Municipal de Administração e Planejamento

Solange Aparecida de Lima

Secretaria Municipal de Obras e Serviços Públicos

Isaías França Benjamim

Coordenação do Plano de Mobilidade Urbana

Candida Fachinetti Paz

Membros

Andressa Mayara Paloschi

Carla Ott

Eduardo Ziglioli

Marcos Giovaní Rigotti

Marcus Vinicius Martins Vargas

Prudêncio

Michelle Seben

Noely Giasson Bau

Vinicius Cerezer Seben

Equipe de Consultoria - FUPEF

Coordenador do Projeto

Prof. Dr. Eduardo Rattton

Coordenadora Executiva

Amanda Christine Gallucci da Silva

Consultor

José Carlos Assunção Belotto

Editoração e revisão

Amanda Christine Gallucci da Silva

Gabriela Ribeiro Martins

Lucas Monteiro Dildey

Vilma Machado

Projeto

Amanda Christine Gallucci da Silva

Beatriz Bonkoski

Eduarda Zanella Chiquito de Castro

Gabriela Ribeiro Martins

Hermes Eduardo Nichele

Larissa Milena Pinto Parra

Maria Paula Beck

Projeto Gráfico

Anna Maria Carone Martins

Gabriela Ribeiro Martins

Helena Coser Moreira

CATALOGAÇÃO NA FONTE

R237m Rattton, Eduardo
Manual do ciclista Medianeira /PR / Eduardo Rattton, Amanda
Christine Gallucci Silva. – Curitiba: ITTI/FUPEF: 2023.
30 p.: il., color.
ISBN: 978-65-5458-153-0 (versão impressa)
ISBN: 978-65-5458-154-7 (versão digital)

1. Mobilidade Urbana. 2. Planejamento urbano. 3. Transporte. 4.
Ciclosmo. 5. Trânsito. I. Silva, Amanda Christine Gallucci. II. Título.

CDD 711.41

Biblioteca: Vilma Machado CRB-9/1563

Sumário

Introdução	6
Quais os benefícios de se andar de bicicleta?	8
Você sabia?	10
Quais os locais mais adequados para se andar de bicicleta?	13
Ciclovía	13
Ciclofaixa	13
Ciclorrota	14
Calçada compartilhada	14
Rede existe x Rede proposta	15
Mobiliário e infraestrutura cicloviária	16
Como prender as bicicletas de forma segura nos paraciclos?	16
O que diz o Código de Trânsito Brasileiro (CTB) sobre os ciclistas e as sinalizações específicas	18
Sinalizações da via	18
O que diz o Código de Trânsito Brasileiro (CTB) sobre a segurança do ciclista?	20
Tipos de colisão e como evitar	23
Colisão em cruzamentos	23
Colisão na contramão	23
Colisão em curvas	24
Colisão traseira	25
Sinalização ciclistas	26
Conheça as partes da sua bike	27
Escolha a bike ideal para você	27
Dicas extras	28
Considerações finais	29
Bicicletarias em Medianeira	30
Fontes e referências	31

Prefeito de Medianeira/PR

Antonio França Benjamin



O Plano de Mobilidade Urbana (PMU) é um instrumento de planejamento de ações onde o principal desafio é melhorar a qualidade de vida das pessoas. Nós assumimos esse compromisso e junto com a sociedade organizada e a população como um todo ouvimos os apontamentos e sugestões, apresentamos possibilidades e discutimos as melhores soluções, algumas a curto prazo, outras a médio e longo devido a complexidade das obras e necessidade um aporte maior de recursos.

Com a finalização do Plano de Mobilidade teremos as diretrizes para que as ações e investimentos estejam de acordo com a visão da cidade. O plano conta com estratégias para toda a cidade, inclusive no quesito de transporte público.

Precisamos dar o primeiro passo rumo a uma mobilidade mais sustentável, este é um processo gradual, mas estamos buscando sempre a melhor qualidade de vida das pessoas e sabemos que isso é possível com exemplos de cidades que já estão neste processo a mais tempo.

Coordenador do Projeto

Prof. Dr. Eduardo Ratton



Um grande desafio da sociedade atual é a garantia de uma mobilidade urbana sustentável. Esse tema merece o enfoque de diversas áreas do conhecimento, seja do urbanismo, da engenharia de tráfego, da ergonomia e da própria medicina e da psicologia, por tratarem dos aspectos relacionados com a saúde e da satisfação das pessoas.

A busca da construção de cidades mais humanizadas e ambientalmente planejadas aponta para a adoção de meios de deslocamento não motorizados, seja através do simples caminhar ou, alternativamente, do uso da bicicleta. No Brasil, tem-se incentivado a implementação da ciclomobilidade, sendo para tal necessário a criação de uma infraestrutura adequada e segura, além da difusão permanente dessa alternativa saudável de deslocamento das pessoas.

O município de Medianeira incorporou a importância da elaboração de seu Plano de Mobilidade Urbana, visando garantir uma acessibilidade universal, a equidade no acesso dos cidadãos ao transporte público coletivo, além da indispensável equidade no uso do espaço público de circulação, vias e logradouros para os diversos modais de transportes.

Diante deste cenário, o Poder Executivo municipal decide rever estes conceitos, encarando de forma corajosa o desafio de adaptar a infraestrutura viária para valorizar os pedestres e os ciclistas, formalizando diretrizes de adaptação do sistema viário com a inclusão dos primeiros xxx km de ciclovias e ciclofaixas na área urbana. Este manual é um informativo que resume o pensamento da mudança de paradigma dos deslocamentos para o município de Medianeira, incentivando o uso da bicicleta para seus deslocamentos diários, o qual recomendamos sua leitura.

Introdução

O **Manual do Ciclista de Medianeira** tem o objetivo de estimular o uso da bicicleta como meio de transporte. Pois, mais pessoas andando de bicicleta significa um ar mais limpo, uma comunidade mais saudável, ruas mais silenciosas, um trânsito mais tranquilo, uma cidade mais verde e mais liberdade e conexão para acessar pessoas e destinos.

O Manual também foi elaborado para que a prática do ciclismo se torne mais **segura e prazerosa** para todos. Desse modo, foram reunidas dicas, orientações de segurança e manutenção e outras informações relevantes que tornam esse material o seu novo companheiro de pedaladas.

“Cidades amigáveis ao uso da bicicleta são também melhores para os pedestres, democráticas quanto ao uso do espaço público e mais acessíveis, garantindo a todos os cidadãos o direito à cidade. A bicicleta ajuda a fortalecer laços de solidariedade e a sensação de pertencimento local, facilitando os encontros, estimulando a cidadania e possibilitando trocas e interações entre as pessoas” (ITDP, 2017).

Com a colaboração da prefeitura e de você, ciclista medianeirense, vamos tornar Medianeira uma cidade cicloinclusiva, proporcionando uma melhor qualidade de vida para todos. Um planejamento cicloinclusivo é muito mais do que uma boa infraestrutura, é transformar o espaço urbano em um lugar seguro e confortável para se pedalar.

Retomar a essência das cidades como um **espaço de todos** significa priorizar o que é mais importante: as pessoas!



Quais os benefícios de se andar de bicicleta?

Os benefícios de se andar de bicicleta vão muito além da saúde e da qualidade do ar. **Utilizar meios de transporte ativos como a caminhada e a pedalada, são maneiras de tornar a cidade mais democrática.** Vamos apresentar alguns dos benefícios individuais e coletivos da utilização desse modo.



Evita o sedentarismo, doenças cardíacas, ósseas e musculares, melhora a imunidade, é uma atividade física prazerosa e também faz bem para a saúde mental pois propicia o contato com a cidade;

Não emite poluentes nem ruídos, sendo uma opção de baixo impacto ambiental;

Favorece a mobilidade urbana pois **ocupa pouco espaço nas vias** e é capaz de reduzir congestionamentos;

Permite trajetos alternativos aos que seriam feitos com automóveis, trazendo **rapidez e praticidade nos deslocamentos;**

Tem um **baixo custo,** o que amplia o acesso da população às oportunidades de trabalho, lazer, equipamentos públicos e serviços.

É vantajoso economicamente por possuir manutenção barata e não demandar combustíveis.

A bicicleta é um meio de transporte amigo do planeta e capaz de tornar cidades mais acolhedoras. Uma cidade mais cicloinclusiva é uma cidade mais dinâmica, moderna e sustentável.



Você sabia?



Acidentes com ciclistas

Nos últimos 02 anos, 01 em cada 04 ciclistas medianeirenses sofreu um acidente de trânsito.

Espaço ocupado para estacionar

Onde se estaciona 01 carro, é possível estacionar até dez bicicletas.

Energia utilizada para fabricação

A energia e os recursos utilizados na criação de um carro poderiam fabricar até 100 bicicletas.

Uso na bicicleta no mundo

Hoje em dia 7% das viagens nas cidades são feitas com bicicleta. Se até 2050, 23% das viagens forem feitas com bicicletas:



300 megatoneladas de CO₂ do transporte urbano não serão emitidas



25 trilhões de dólares correspondentes ao custo do transporte serão economizados

Muito mais que uma forma de lazer...

Muitas pessoas utilizam a bicicleta como forma de lazer, já que é uma ótima atividade para passar um tempo sozinho e também se divertir com amigos ou familiares. Podem ser realizados passeios na cidade e também na área rural. O pedalar promove uma maior interação do ciclista com a paisagem ao seu redor, propiciando bem-estar a quem o pratica.



Mas também a bicicleta pode ser um esporte...

O ciclismo é um dos esportes mais populares do planeta e possui diversas modalidades, como: ciclismo de estrada, o ciclismo de pista, o *mountain bike* e o *bmx*. Além disso, o ciclismo também é modalidade componente de outro esporte: o *triathlon*, que une natação, ciclismo e corrida.



E principalmente, a bicicleta é um meio de transporte

Pois a utilização da bicicleta no dia-a-dia facilita a vida de seus usuários. Pela sua comodidade, não é preciso se preocupar com estacionamentos ou gastar com combustível e passagens de ônibus. Além disso, estará fazendo um exercício físico e não ficará preso em congestionamentos.



Montanha



Velocidade



Infantil



Urbana

E pra cada função, existe também um tipo de bicicleta...

Esportivas e urbanas

- Montanha (mountain bike);
- Velocidade (bicicleta speed);
- Dobráveis;
- Infanto-juvenil.

Transporte de pessoas e animais

- Riquixás;
- Quadríciclos e tandem;
- Reboques;
- Urbana individual adaptada.

Transporte de carga

- Urbana individual adaptada;
- Triciclo.

Quais os locais mais adequados para se andar de bicicleta?

Como sabemos, a prioridade de deslocamento é sempre em primeiro lugar o pedestre, depois o ciclista e por último o carro. Mas existem locais que são específicos para o ciclista.

Vamos conhecer a diferença entre eles:

Ciclovia: São pistas isoladas do tráfego comum de pedestres e de veículos por nível ou por barreiras físicas;



Ciclofaixa: O que a diferença da ciclovia é que não precisa ter separação física nem desnível em relação à pista. A ciclofaixa é diferenciada normalmente apenas por piso ou cor diferenciados e faixas pintadas;



Ciclorrota: Interligam pontos de interesse, ciclovias e ciclofaixas. São áreas onde ocorre o compartilhamento da via com os veículos, mas a sinalização é voltada para os direitos do ciclista;



Calçada compartilhada: São calçamentos onde o uso da bicicleta é oficialmente permitido, porém é importante lembrar que a preferência nesses espaços continua sendo do pedestre. É indispensável que a calçada possua sinalização indicando o compartilhamento, assim evita possíveis acidentes.



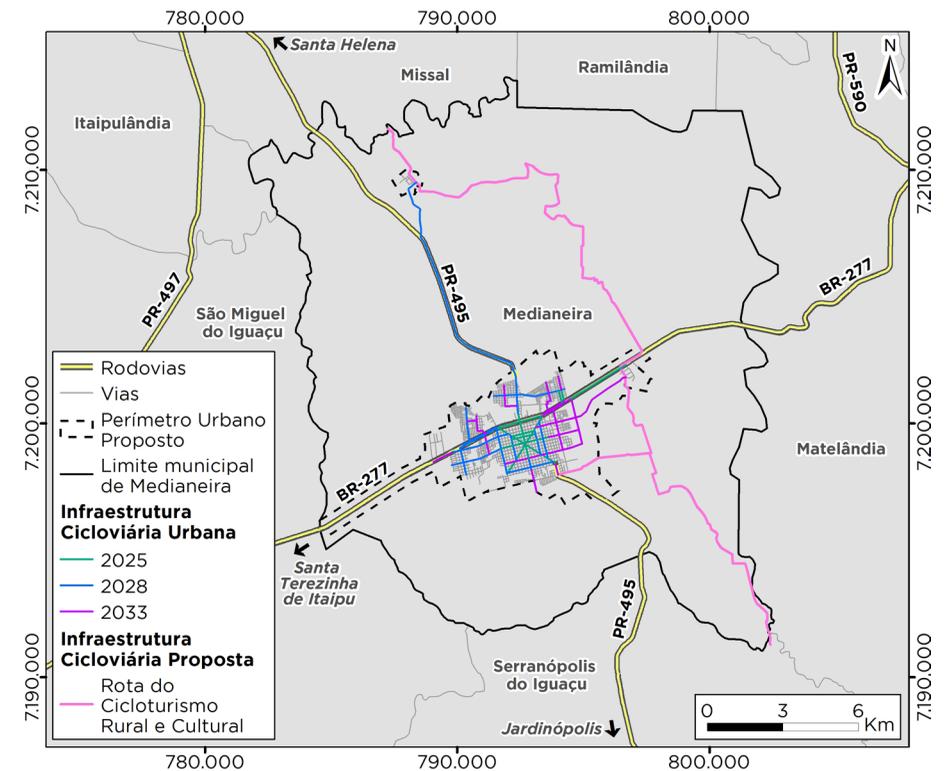
Caso não exista infraestrutura específica para o ciclista, o Código Brasileiro de Trânsito (CTB) orienta que se deve trafegar pelos bordos da pista no mesmo sentido dos automóveis.

Rede existente x Rede proposta

Atualmente, em Medianeira, **há duas vias cicláveis**, as quais somam aproximadamente **2,0 km de extensão**, sendo a ciclovia do canteiro central da Avenida Brasil, caracterizada pelo seu trajeto com curvas, e a ciclofaixa da Avenida 24 de Outubro (Marginal Sul).

A rede proposta pretende aumentar para 70,80 km de infraestrutura cicloviária, sendo 16,52 km implantados até 2025, 48,25 km até 2028 e 70,12 km até 2033.

Nos mapas conseguimos visualizar os locais em que a infraestrutura já existe e onde serão implantadas.



Mobiliário e Infraestrutura ciclovária

Ao utilizar a bicicleta, é preciso estarmos atentos ao local onde vamos estacioná-la. Dessa forma, furtos são evitados e não obstruímos a passagem de pedestres e veículos. O local mais adequado para o estacionamento são os paraciclos, que oferecem suporte físico para a bicicleta e permitem que a bicicleta seja encostada e presa pelo quadro de forma fácil.



Outro equipamento utilizado para este mesmo fim são os bicicletários, que são constituídos por um conjunto maior de paraciclos, instalados na via pública ou locais privados como indústrias e normalmente possuem cobertura e tem seu acesso limitado.

Como prender as bicicletas de forma segura nos paraciclos?



01. Certifique-se que o paraciclo no qual você vai prender sua bicicleta esteja bem firme, preso ao chão.

02. Retire da bike os acessórios que podem ser facilmente furtados.

03. Prenda a roda traseira e o quadro junto ao paraciclo.

Obs: Rodas que possuem sistema de desengate rápido (quick release) precisam estar presas. O mesmo acontece com o selim, que pode ser retirado e levado com você.

04. Prefira uma trava tipo U-Lock, em formato de U, que aumenta a segurança da bicicleta por ser mais difícil de abrir do que um cabo de aço tradicional.

O que diz o Código de Trânsito Brasileiro (CTB) sobre os ciclistas e as sinalizações específicas

Respeitar a sinalização e as regras de trânsito;	A preferência sempre é do pedestre;	Nas vias: andar no mesmo sentido dos carros;
Mantenha uma distância segura dos outros veículos e evite os pontos cegos dos motoristas;	Sinalize sempre suas intenções;	Utilize a área de espera dos semáforos;
Fique sempre visível.		

Sinalização da via

Nas vias também encontramos placas de regulamentação e de advertência voltadas para o ciclista, da mesma forma que são apresentadas para os demais veículos. Vamos conhecê-las:

Placas de regulamentação: de cor vermelha, indicam proibições ou restrições da via.



R12
Proibido trânsito de bicicletas



R34
Circulação exclusiva de bicicletas

Quando envolve compartilhamento de pedestres e ciclistas, esse tipo de sinalização também pode ser utilizada.



R35a
Ciclista, transite à esquerda



R35b
Ciclista, transite à direita



R36a
Ciclistas à esquerda, pedestres à direita



R36b
Pedestres à esquerda, ciclistas à direita

Placas de advertência: de cor amarela, são as placas que indicam situação de perigo ou, nesse caso, instruções para garantir a segurança do ciclista.



A30a
Trânsito de ciclistas



A30b
Passagem sinalizada de ciclistas



A30c
Trânsito compartilhado por ciclistas e pedestres

O que diz o Código de Trânsito Brasileiro (CTB) sobre a segurança do ciclista?

Pelo Código de Trânsito Brasileiro (CTB) é obrigatório que o ciclista equipe sua bicicleta com:

- Campainha ou buzina;
- Sinalização frontal (branca), traseira (vermelha), lateral e nas rodas (amarela);
- Espelho retrovisor, preferencialmente de plástico e do lado esquerdo do guidão.
- O uso de capacete e de luvas não é obrigatório, mas é muito recomendado, pois eles podem evitar maiores complicações em caso de queda ou colisão.

Com o objetivo de garantir ainda mais a segurança dos ciclistas, o CTB estabelece que os veículos de maior porte serão sempre responsáveis pela segurança dos menores. Os motorizados cuidam dos não motorizados e, juntos, olham pela segurança de todos.



Além disso, existem outros cuidados que você, ciclista, deve tomar para tornar sua pedalada mais segura...

Utilize sempre os equipamentos obrigatórios;

Tenha roupas e acessórios reflexivos e de proteção;

Regule o banco para estar em uma altura confortável e adequada;

Ao usar os freios, pressione os dois juntos para evitar derrapagens e perdas de controle;

Evite cordões e roupas que possam enroscar na estrutura da bike;

Mantenha a bike sempre limpa;

Lubrifique a corrente com óleo adequado;

Garanta que todas as partes estejam bem afixadas antes de sair;

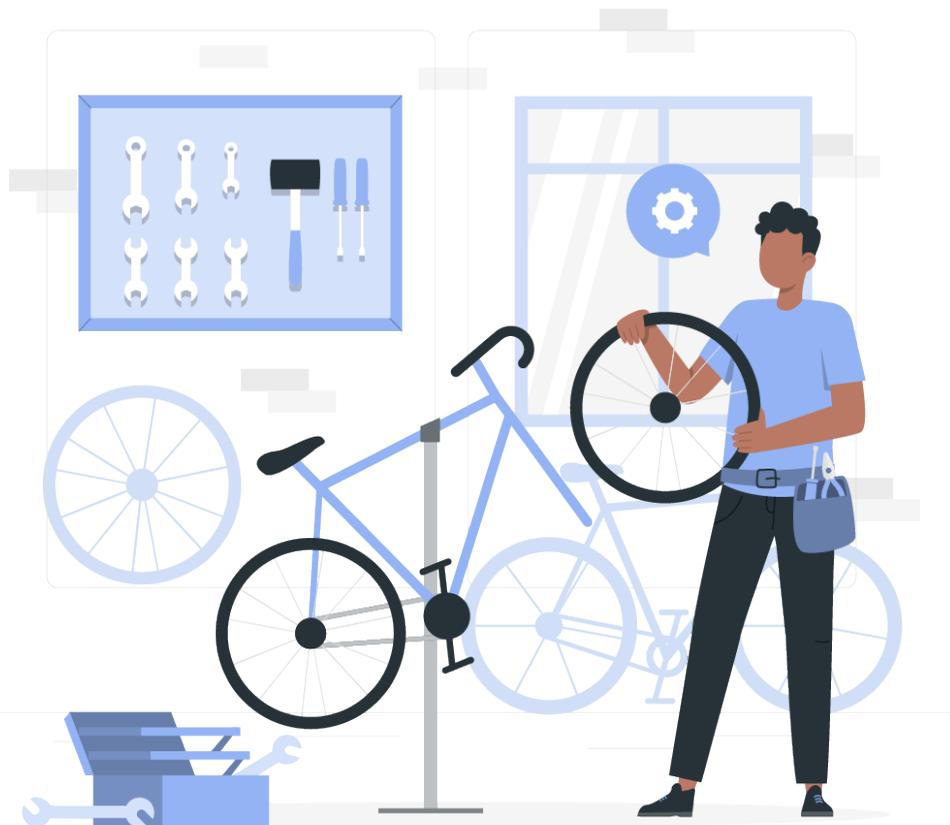
Se perceber algum ruído estranho ou mau funcionamento da bicicleta que você não consegue resolver, leve-a para algum profissional;

Faça uma revisão periódica a cada mil quilômetros rodados ou um ano e confira o estado dos pneus e pastilhas.

Os pneus devem ser substituídos quando estiverem carecas. Se o seu pneu estiver nessa situação, a bicicleta não terá aderência ao asfalto, podendo assim causar graves acidentes, principalmente em dias chuvosos.

Outra situação que também demanda substituição é quando o pneu apresenta fissuras, ou seja, ele está ressecado e acaba havendo a perda de pequenos pedaços da borracha.

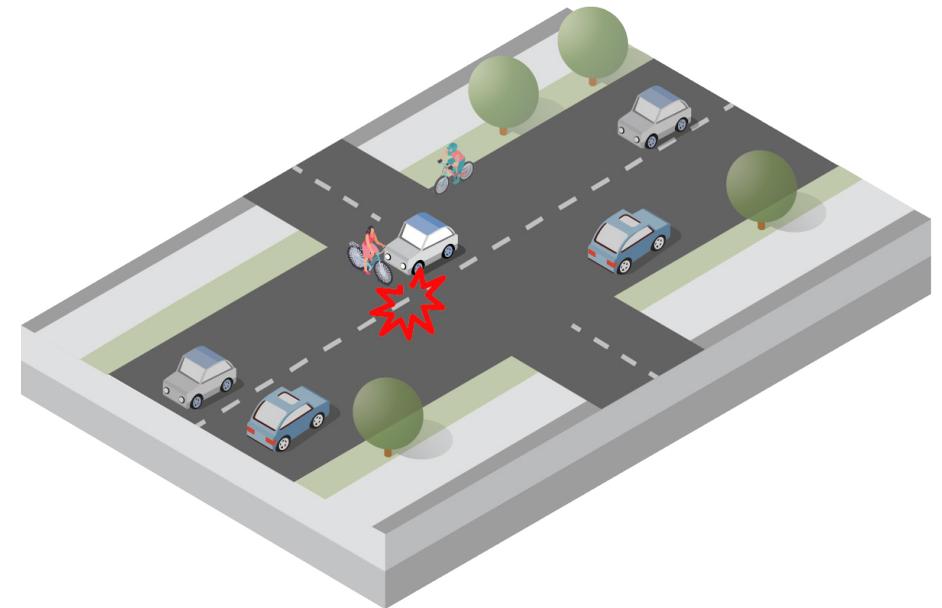
As pastilhas de freio, tanto das bicicletas com freio VBrake (borrachinhas) ou com freio a disco, requerem atenção especial, pois elas sofrem grande desgaste. Devem ser trocadas imediatamente assim que apresentarem ruídos ao acionar os freios.



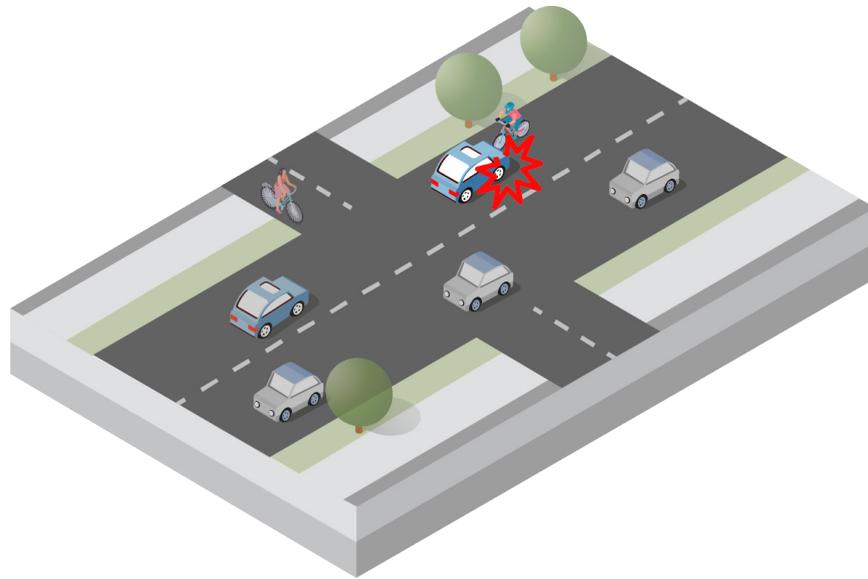
Tipos de colisão e como evitar

O ciclista está sujeito a alguns tipos de acidentes, portanto, esteja sempre atento às seguintes situações:

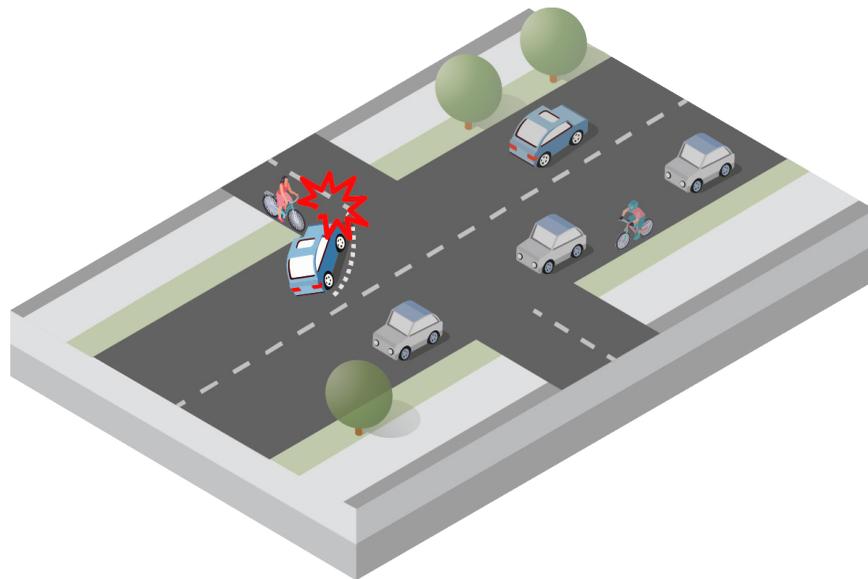
Colisão em cruzamentos: Esse é o tipo mais comum de colisão e, para evitá-la, sinalize seus movimentos com antecedência e sempre reduza a velocidade.



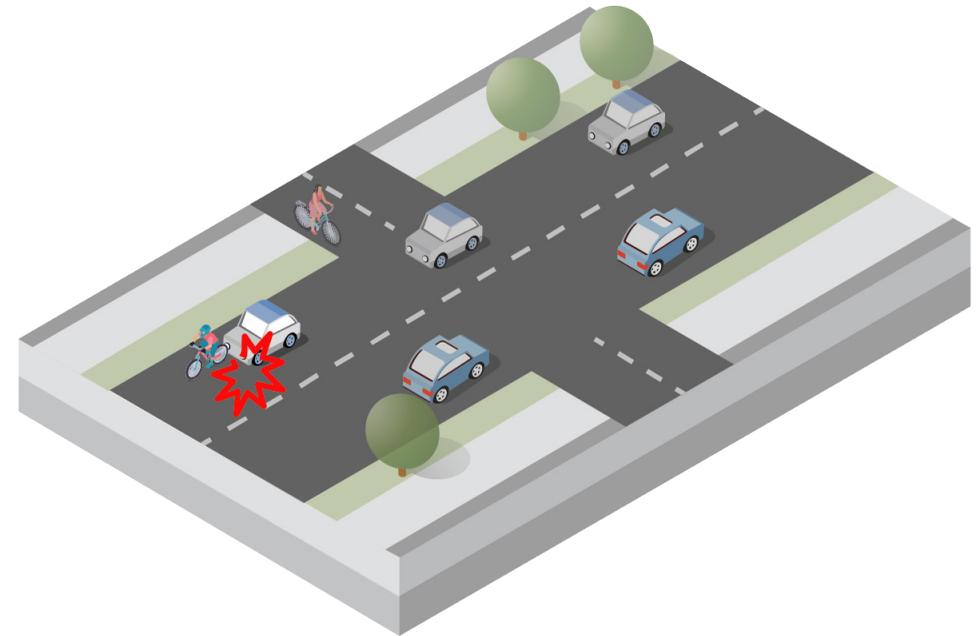
Colisão na contramão: Respeite sempre o sentido da via. Andar na contramão não é mais rápido e nem mais seguro. Geralmente os motoristas não enxergam os ciclistas em cruzamentos, quando saem de garagens ou quando abrem a porta do carro.



Colisão em curvas: Ao realizarem curvas, os motoristas acabam esquecendo da possibilidade de haver uma bicicleta na lateral. Por isso, mantenha sempre a atenção redobrada e assegure-se de ser visto.



Colisão traseira: Evite fazer ultrapassagens pelo meio da via, principalmente quando estiver muito movimentada. Sempre sinalize seu movimento e utilize luzes e refletores.



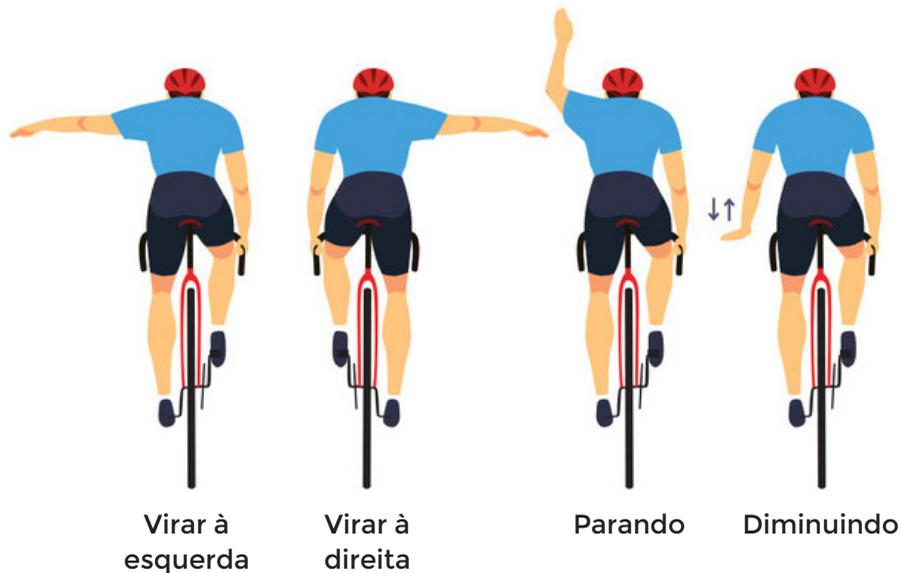
Você sabia?

Em Medianeira, os acidentes mais comuns ocorrem principalmente no bairro Centro, os quais, geralmente envolvem colisões e acontecem nos finais de semana.

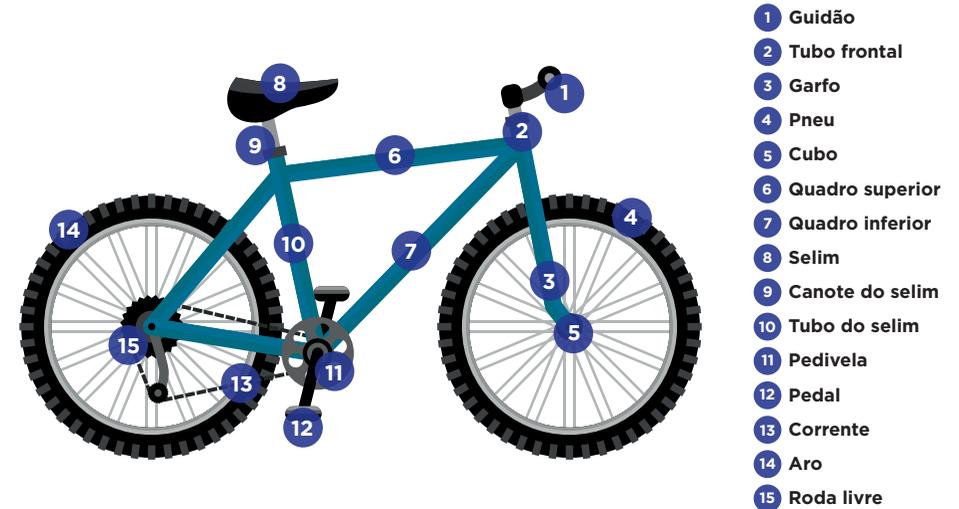
Além disso, no município, deve haver um cuidado redobrado nas avenidas diagonais, que geram cruzamentos em V com as demais vias, afinal, há múltiplos pontos de conflito possíveis.

Sinalização do ciclista

Talvez você já conheça, mas talvez esteja se perguntando como o ciclista pode sinalizar seus movimentos. Como a bicicleta não possui sistema de indicação de direção ou frenagem, cabe ao ciclista através do uso dos braços e mãos, sinalizar suas intenções de movimento. Então separamos alguns dos sinais mais utilizados:

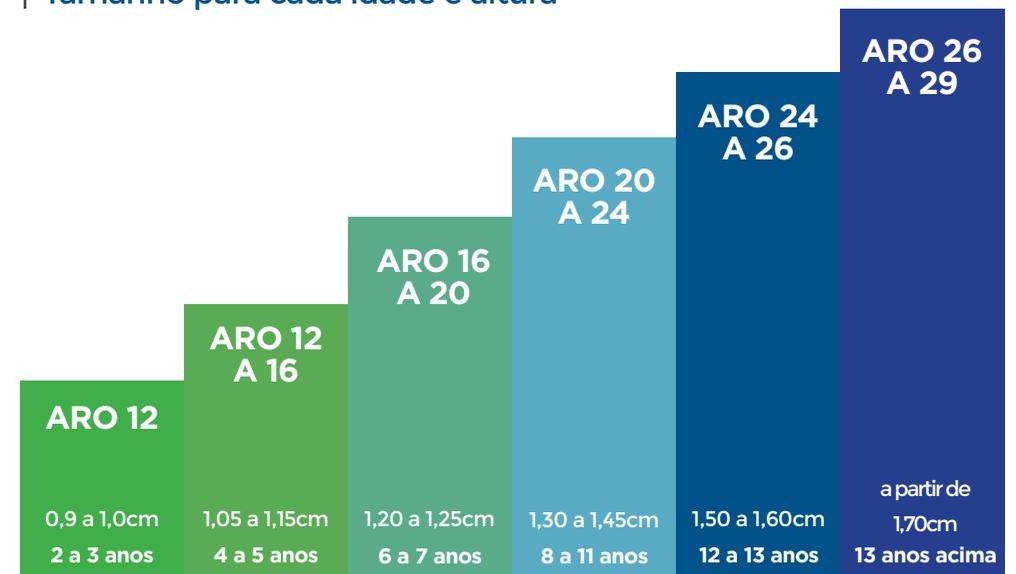


Conheça as partes da sua bike



Escolha a bike ideal para você

Tamanho para cada idade e altura



Dicas extras

E aí? Tudo pronto pra pedalar? Já colocou seus equipamentos de segurança, ajustou a bike e aprendeu seus direitos e deveres? Então aqui vão algumas dicas extras para melhorar ainda mais sua experiência:

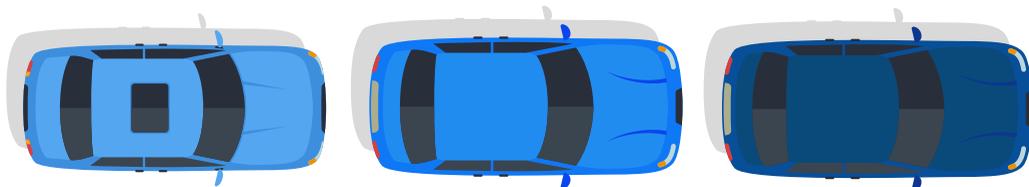
Planeje o trajeto antes de sair

Aproveita que já te contamos os locais com **infraestrutura cicloviária** em Medianeira hein?



Evite vias de grande circulação de automóveis

Você é sempre a prioridade em relação aos carros, mas é sempre bom ter um cuidado extra com a sua **segurança viária** né?



Não transporte itens muito pesados

Evitar itens que podem te desequilibrar são importantes para a sua segurança e bem estar

Fique atento ao trânsito

Evite fones de ouvido e outros acessórios que possam diminuir a sua atenção no trajeto.



Considerações finais

Esse manual tem o objetivo de te informar e incentivar o uso da bicicleta como meio de transporte, através da indicação de direitos, deveres, orientações e curiosidades. Para fomentar a prática de pedalar, é necessário que todos os participantes do trânsito - sejam ciclistas, pedestres, motoristas - estejam atentos às sinalizações e mantenham uma postura adequada e de convivência harmoniosa e respeitosa. Isso é o que irá garantir uma mobilidade urbana segura e de qualidade para todos.

O Instituto de Políticas de Transporte e Desenvolvimento (ITDP) lançou uma campanha global de Cidades Pedaláveis para fazer da bicicleta um meio de transporte seguro e acessível nas cidades. O objetivo da campanha é que até 2025, 25 milhões de pessoas sejam impactadas por cidades mais cicloinclusivas. Que tal fazer Medianeira se tornar parte disso?

Bicicletarias em Medianeira

Como já dissemos anteriormente, é importante que você procure um profissional para fazer revisões periódicas e também sempre que perceber algum ruído estranho ou mau funcionamento da bicicleta que você não consiga resolver sozinho. Então aqui estão os contatos das bicicletarias de Medianeira:

Bike Box

R. Pará, 2380 - Centro
Telefone: (45) 99111-0959

Tio Caio Bicicletaria

R. Piauí, 2075 - Cidade Alta
Telefone: (45) 3264-1536

Bicicletaria Star Bike

R. Paraguai, 1176 - Centro
Telefone: (45) 3264-4959

Pedal & Cia

R. Paraguai, 1176 - Centro
Telefone: (45) 3264-3382

Celso Cicles

R. Rio Branco, 1437 - Centro
Telefone: (45) 3240-1606

Resenha Bike & Café

R. Argentina, 2515 - Cidade Alta
Telefone: (45) 99903-3427

Fontes e referências

BRASIL. Ministério das Cidades. **Cartilha do Ciclista**. Brasília (DF): Ministério das Cidades, 2015. Disponível em: <<http://www.cidades.gov.br/images/stories/ArquivosCidades/ArquivosPDF/Publicacoes/cartilhaciclista.pdf>>. Acesso em: 27 jun. 2022.

ITAÚ. **Manual do Ciclista**. Disponível em: <<https://www.mobilize.org.br/midias/pesquisas/manual-do-ciclista---bike-sampa.pdf>>. Acesso em: 27 jun. 2022.

ITDP. **How Cycling can save cities, Money and emissions**. Disponível em: <<https://www.itdp.org/2015/11/12/how-cycling-can-save-cities-money-and-emissions/>>. Acesso em: 27 jun. 2022.

RATTON, Eduardo; SILVA, Amanda. **Manual do ciclista de Guaratuba-PR: Dicas, direitos e deveres**. Curitiba: ITTI/UFPR: FUPEF, 2021.

SÃO PAULO. Prefeitura Municipal. **Cartilha do Ciclista**. Disponível em: <<http://www.cetsp.com.br/media/426143/CartilhaDoCiclista.pdf>>. Acesso em: 27 jun. 2022.

