

Cartilha do

# Ciclista



PREFEITURA DE  
**SÃO PAULO**  
TRANSPORTES





# Índice

1. Introdução **02**
2. Benefícios **04**
3. A bicicleta e seus acessórios **10**
4. Dicas úteis e de proteção **12**
5. Rede Ciclovária **20**
6. A sinalização e seu significado **30**
7. Regras de circulação e segurança **32**
8. Onde estacionar **47**
9. Bicicleta no transporte público **50**
10. Bicicletas públicas compartilhadas **50**
11. Manutenção **51**

# 1. Introdução

O programa de bicicletas de São Paulo tem como objetivo estimular o uso da bicicleta como meio de transporte ecológico, saudável, econômico e rápido.

A exemplo das grandes capitais do mundo, São Paulo está se estruturando para receber esse meio de transporte como uma solução viável para aliviar o trânsito, contribuindo para o desenvolvimento de uma cidade mais sustentável. Com a colaboração das autoridades, da população e de você, ciclista, vamos incorporar as bikes à rotina de São Paulo, proporcionando melhor qualidade de vida para todos.

Além do nítido impacto positivo na mobilidade da cidade, andar de bicicleta traz benefícios para a saúde e para o meio ambiente. É também uma atividade recreativa que permite mais contato entre o ciclista e sua cidade, permitindo conhecê-la melhor. Mais que isso, a bicicleta é um meio de transporte rápido, econômico e não poluente, servindo como excelente opção de locomoção, reduzindo os congestionamentos e aliviando o transporte público.

Porém, andar de bicicleta pela cidade exige atenção, cuidados e também respeito aos pedestres e demais meios de transporte.

Nesta cartilha, você encontra regras e boas práticas para criarmos uma convivência saudável, harmônica e segura. Se você já é um ciclista ou pretende se juntar a outros milhares, compartilhamos aqui algumas dicas e orientações.

**Aproveitamos também para convidar todos a pedalar por São Paulo.**

Uma



a mais.

Um

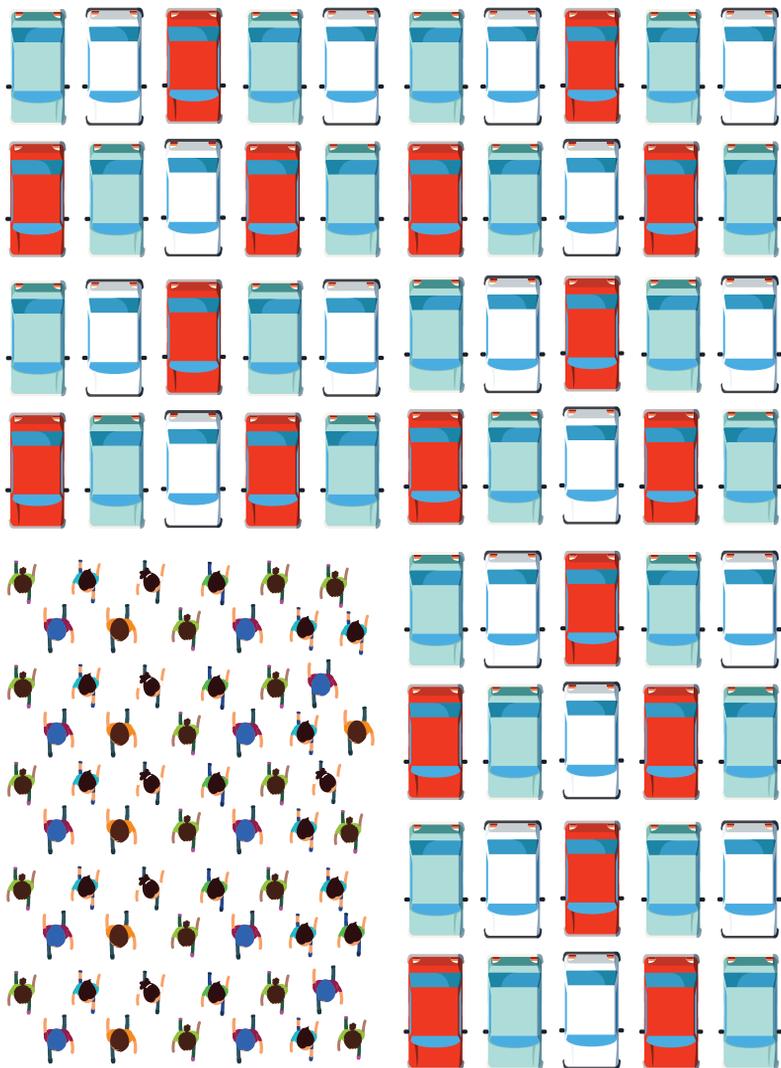


a menos.

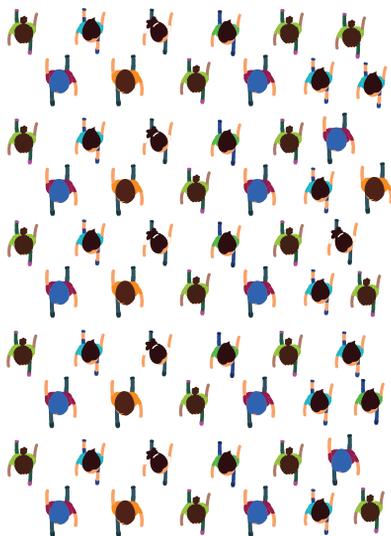
# 2. Benefícios

Quanto espaço é necessário para transportar 60 pessoas?

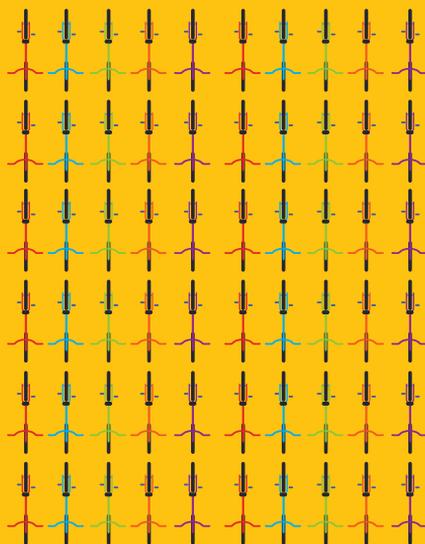
## 60 motoristas e seus carros



## 60 passageiros e um ônibus



## 60 ciclistas e suas bicicletas



- A bicicleta é um meio sustentável de transporte e, muitas vezes, mais rápida do que o carro.
- Não polui e não causa congestionamentos.



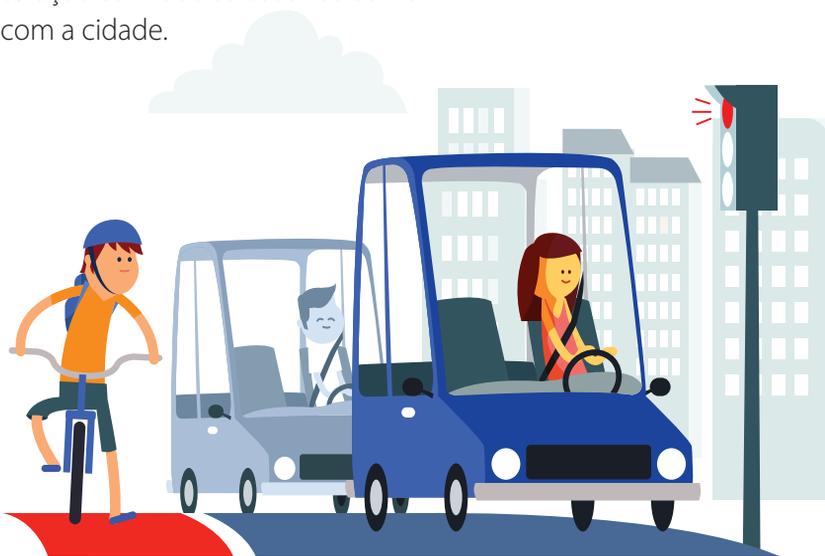
- **É econômica.**

A bicicleta é um veículo mais barato e com menor custo de manutenção, que pode ser feita por você.



- **É olhar a cidade.**

Andar de bicicleta possibilita maior interação com outros usuários da via e com a cidade.



- **É saudável e melhora a qualidade de vida de todos.**

Pedalar produz bem-estar corporal, pois combate o sedentarismo e previne doenças dos ossos e músculos. Pedalar pode reduzir o risco de doenças do coração, diminuir o colesterol e melhorar o sistema imunológico. Melhora, enfim, o nosso estado físico geral.

- **É ecológica.**

Como não utiliza combustível, o uso da bicicleta evita emissão de gases que provocam o efeito estufa, um fenômeno que ameaça a vida no Planeta Terra. Além disso, não produz poluição sonora.



A colorful illustration featuring a red bicycle on the left with a large red heart in its basket. In the center is a large green tree with a brown trunk. A red speech bubble points from the tree towards the top left. The background includes a light blue sky with a cloud and a green grassy hill with small tufts of grass.

**Pedale sempre  
respeitando  
seus limites!**

# 3. A bicicleta e seus acessórios

○ Recomendado      △ Obrigatório



## De acordo com o Código de Trânsito Brasileiro as bicicletas devem ter:



### Sinalizações Noturnas Refletivas

Dianteira na cor branca, traseira na cor vermelha, pedais e laterais na cor amarela ou branca.

Mantenha-as limpas para que possam refletir a luz.



### Campainha

Deve ser de boa qualidade para permitir que outros usuários identifiquem a bicicleta no trânsito e fiquem atentos.



### Espelho Retrovisor

Deve ser colocado pelo menos do lado esquerdo. Escolha um acessório de qualidade que permita a visualização do que acontece atrás de você. O material desse equipamento deve ser de plástico para não oferecer risco.

## Itens recomendados para garantir mais segurança:



### Luzes adicionais e Refletivos

Use e abuse dos refletivos na bicicleta e no capacete. Atualmente existem luzes de LED que tornam o ciclista e a bicicleta mais visíveis à noite.



### Para-lama

Evita respingos na roupa.



### Porta-garrafa

Leve sempre água com você e mantenha-se hidratado.



### Capacete

Apesar de não ser obrigatório, o equipamento protege em caso de queda. Escolha um de boa qualidade.



### Colete Refletivo

Favorece a visualização do ciclista na via, principalmente à noite.



### Presilhas

Servem para prender a barra da calça evitando que enrosque na corrente.



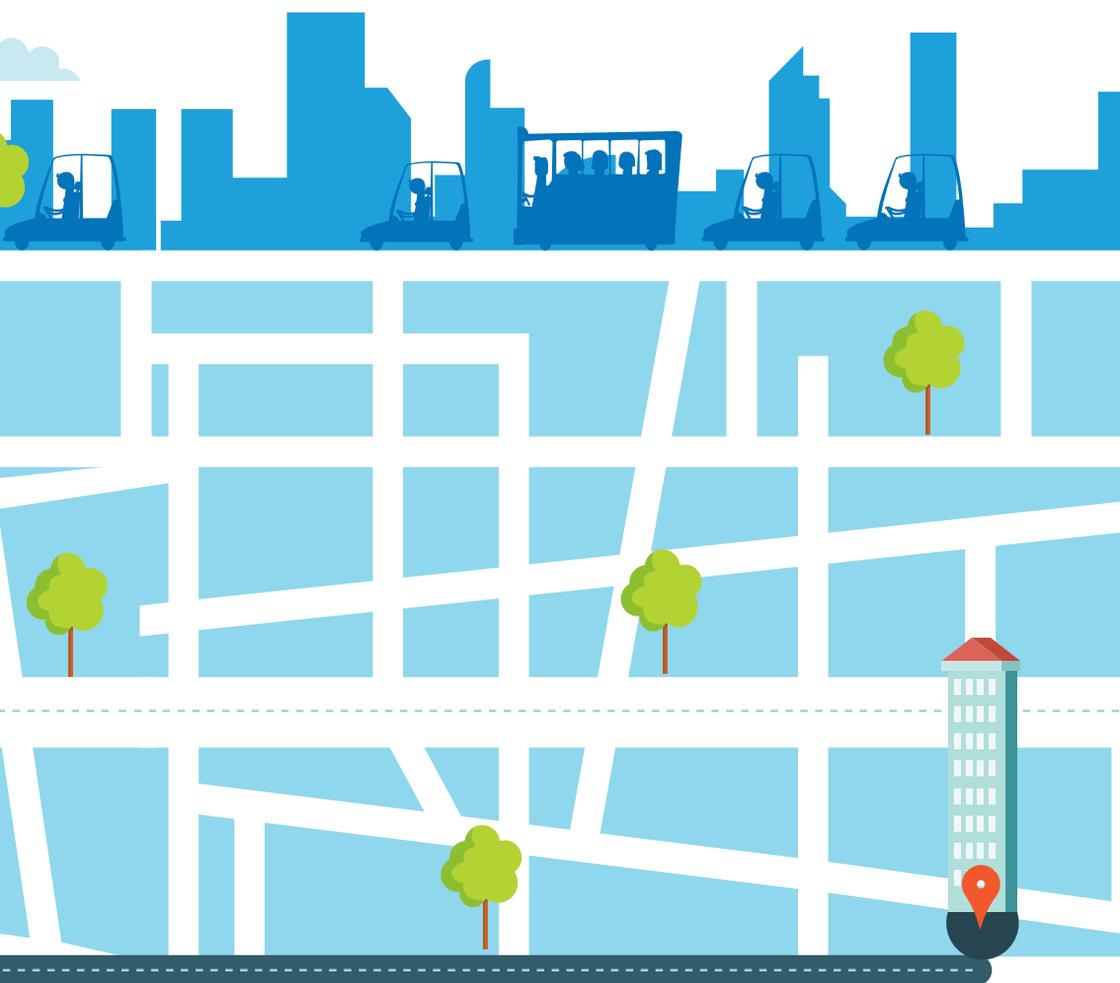
### Cadeados/ Travas/ Cabos

Para estacionar a bicicleta com mais segurança e garantir mais tranquilidade para você.

# 4. Dicas úteis e de proteção



- Antes de sair, planeje o caminho. Escolha rotas com estrutura cicloviária ou de pouco movimento. Existem diversos aplicativos com essa função que podem ajudar ainda mais o ciclista na hora de escolher uma rota.
- Evite transitar em grandes avenidas. Prefira caminhos alternativos.
- Regule periodicamente os freios da sua bicicleta e mantenha os pneus com calibragem adequada.





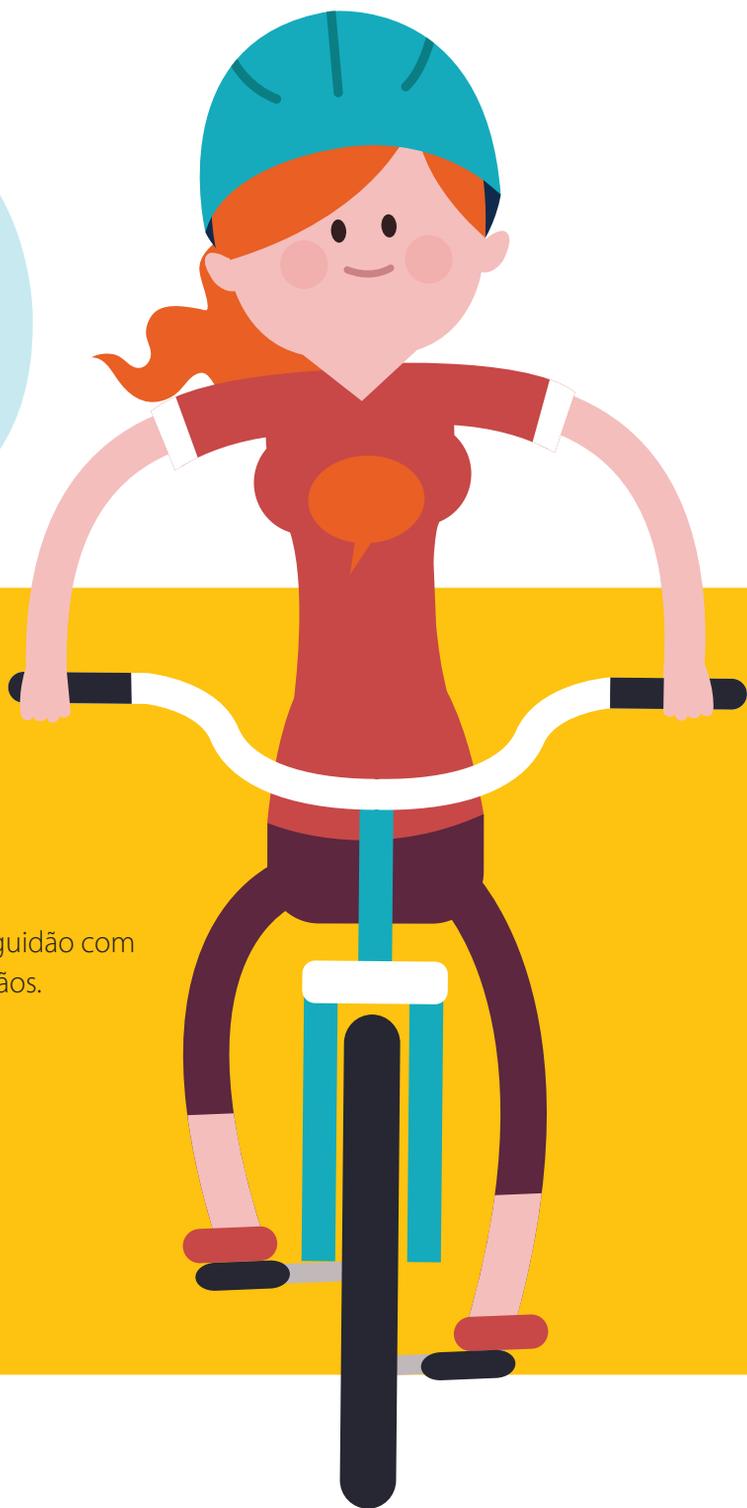
- Inicie sua pedalada em ritmo mais lento. Isso ajuda a aquecer e alongar o seu corpo.

- Não transporte peso que possa desequilibrar você e a bicicleta.



- Regule o selim de acordo com a sua altura para se sentir confortável. Para evitar acidentes não ultrapasse o limitador da altura do selim.

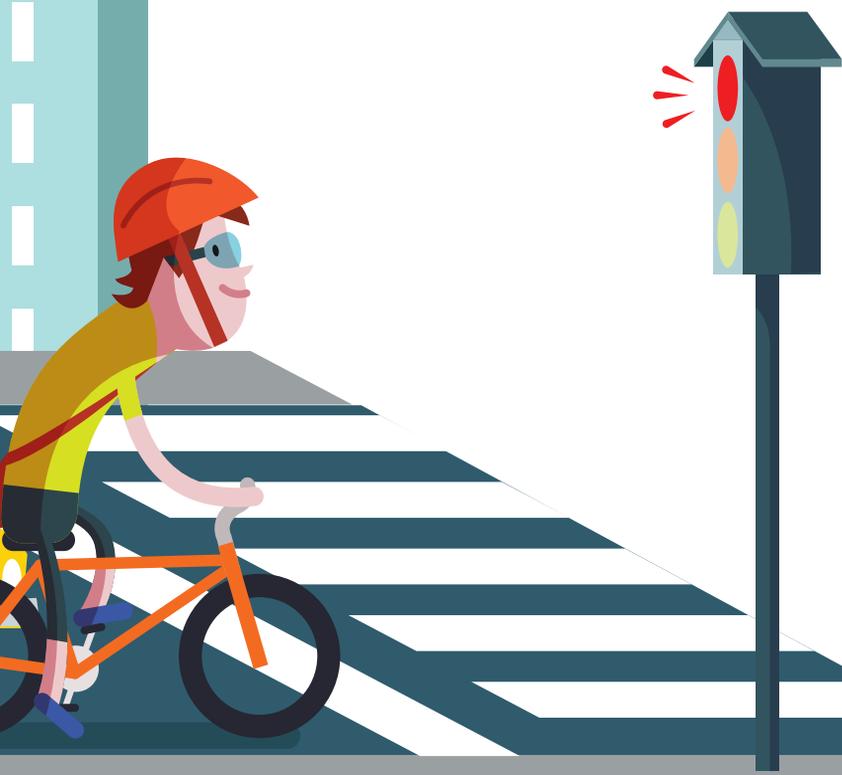




- Segure o guidão com as duas mãos.



- A bicicleta também é um veículo e, portanto, deve respeitar as regras de circulação como qualquer outro.
- Respeite sempre os semáforos e as sinalizações de trânsito.





- Cuidado com cordões ou partes soltas do vestuário. Eles podem enroscar na corrente e causar queda. Evite também levar objetos pendurados no guidão.

- Use sempre o capacete bem preso à cabeça e ajustado adequadamente.



- Utilize a campainha quando necessário. Avise que você está passando.

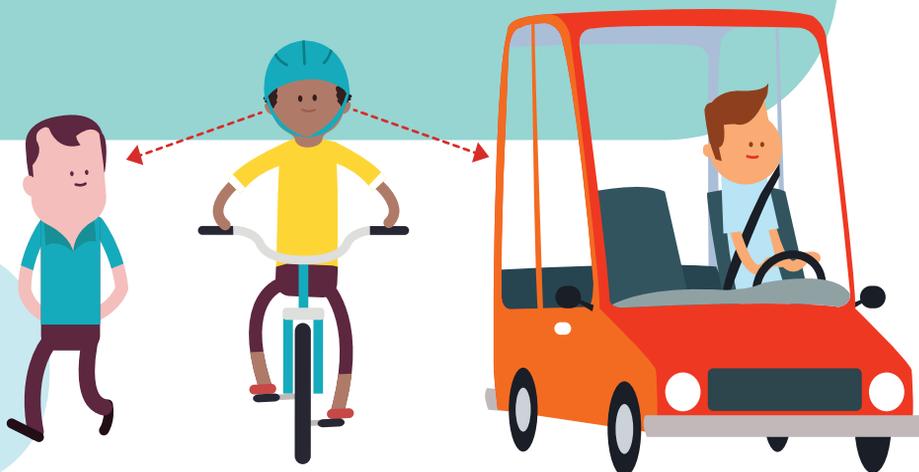


- Não use celular nem fone de ouvido ao pedalar. Não se distraia.

- Fique sempre bem visível.
  - Dê preferência para roupas claras.
  - Iluminação traseira e dianteira.



- Preste atenção a tudo que acontece no caminho e estabeleça sempre contato visual com os outros usuários da via.



# 5. Rede Cicloviária

A Rede Cicloviária foi planejada de forma a permitir a conexão do centro aos bairros e demais conexões perimetrais, possibilitando a consolidação de uma malha que permita ao usuário definir seu trajeto, articulando assim também as centralidades.

Foram levantados e considerados no planejamento da Rede Cicloviária locais de interesse público, como escolas, centros comerciais, Terminais de Ônibus, estações da CPTM e do Metrô, incentivando o acesso de bicicletas a esses lugares.

A implantação do Sistema Cicloviário e das Faixas Exclusivas de Ônibus é iniciativa da Prefeitura que cria novas alternativas de transporte, melhora a mobilidade na cidade, reduz a emissão de gases de efeito estufa e torna a cidade mais humana.

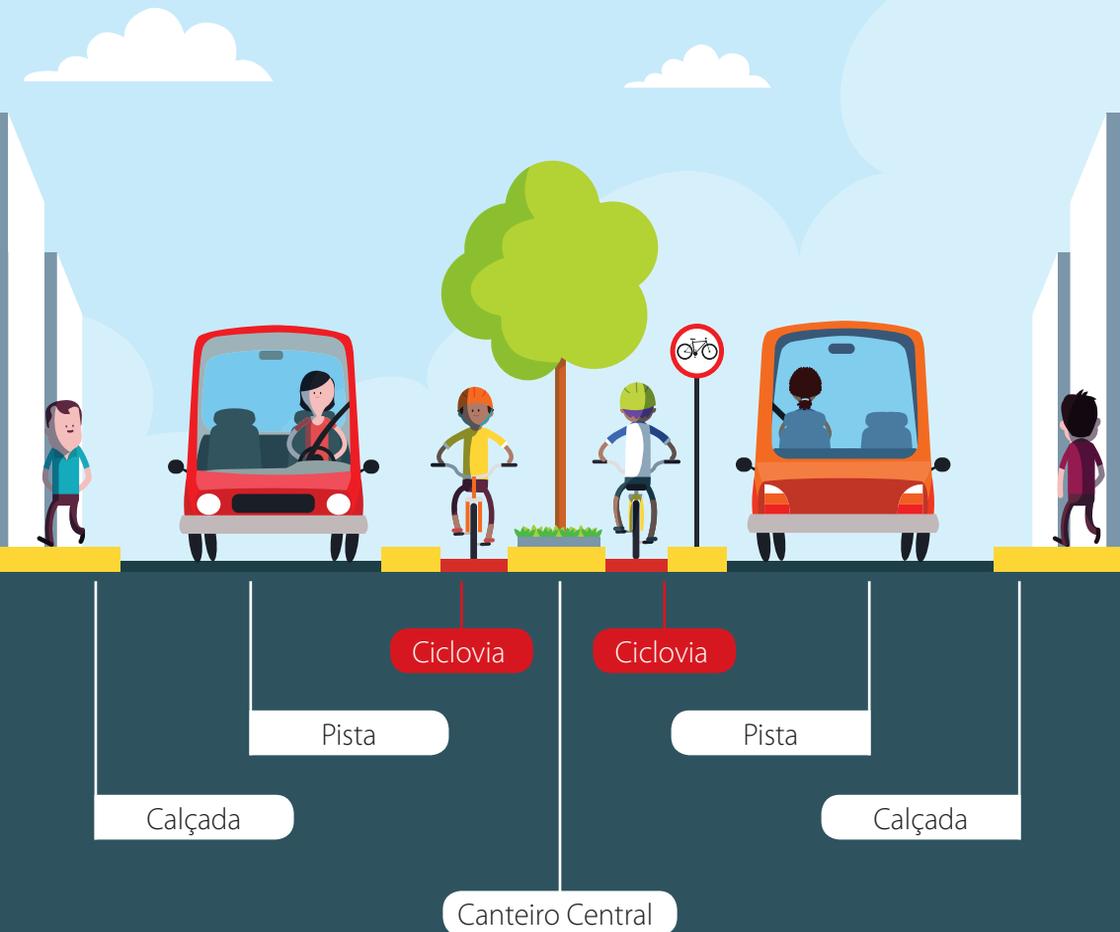
Os espaços cicloviários protegidos para ciclistas com sinalização podem ser com sentido de circulação único ou duplo. A identificação de sentido de circulação é feita por seta demarcada no solo.



A Rede Ciclovária é composta de:

## • Ciclovía

Pista própria destinada à circulação de bicicletas, separada fisicamente do tráfego comum.

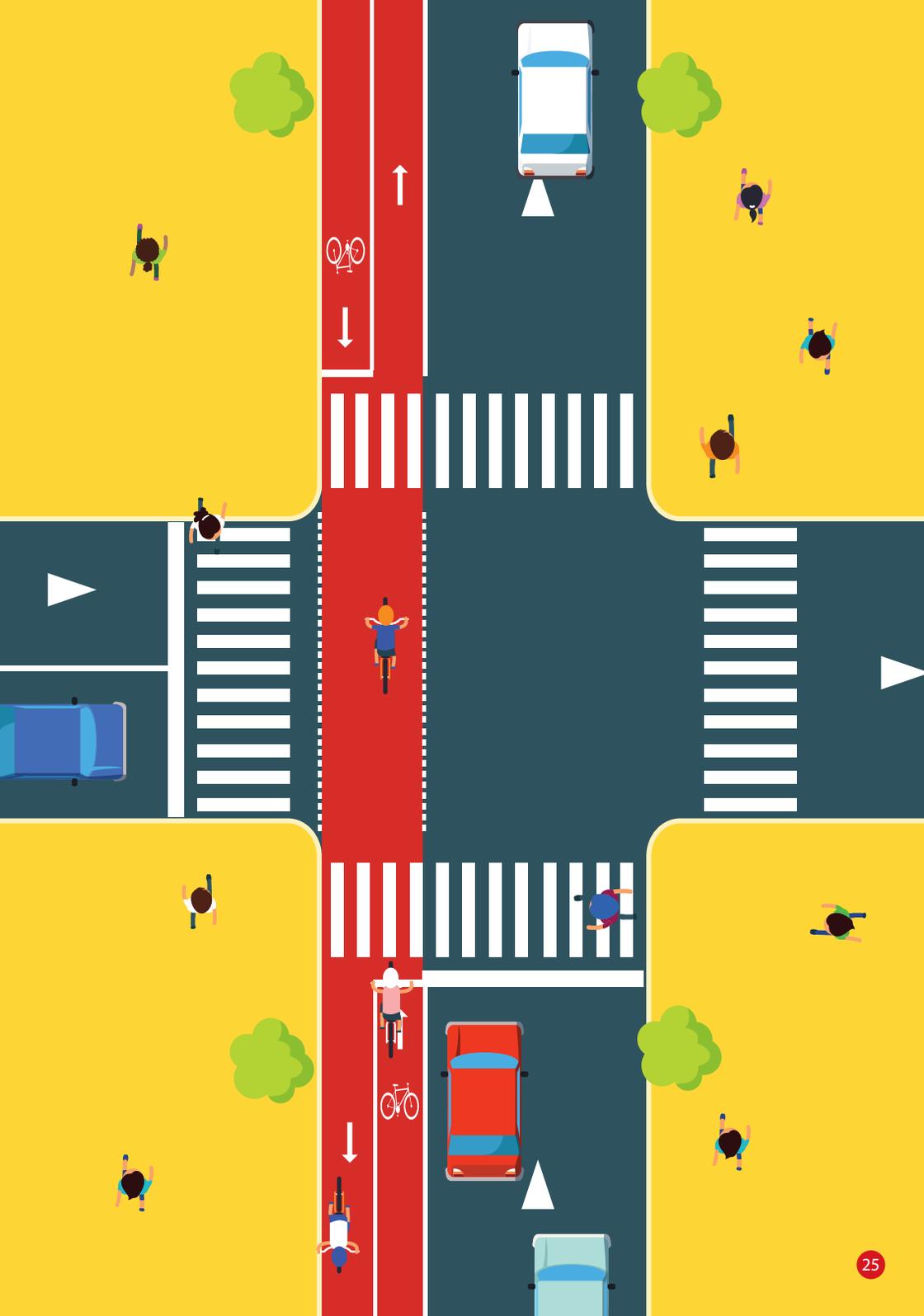




## • Ciclofaixa

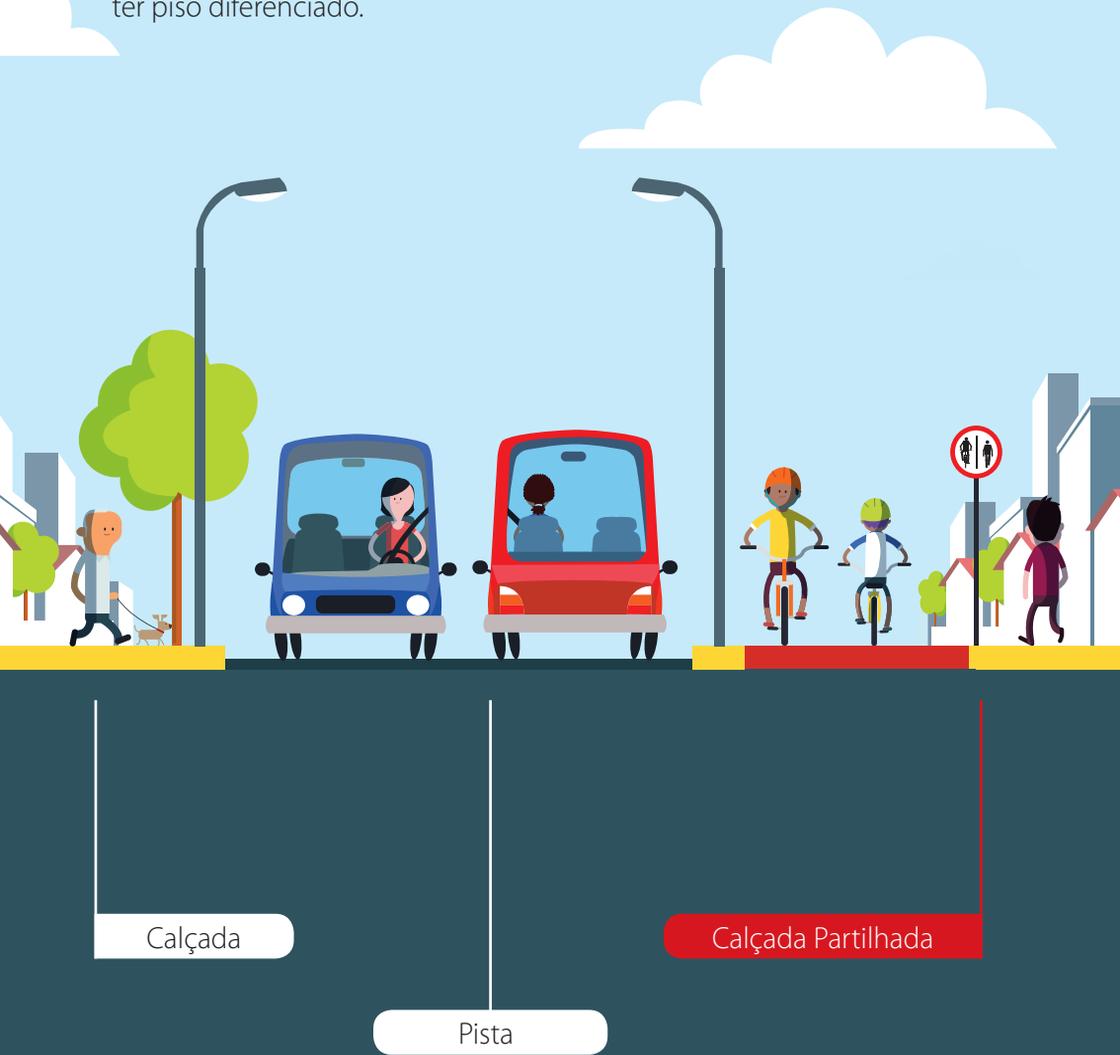
Parte da pista de rolamento, calçada ou canteiro, destinada à circulação exclusiva de bicicleta e delimitada por sinalização específica.





## • Calçada Partilhada (ciclofaixa sobre a calçada)

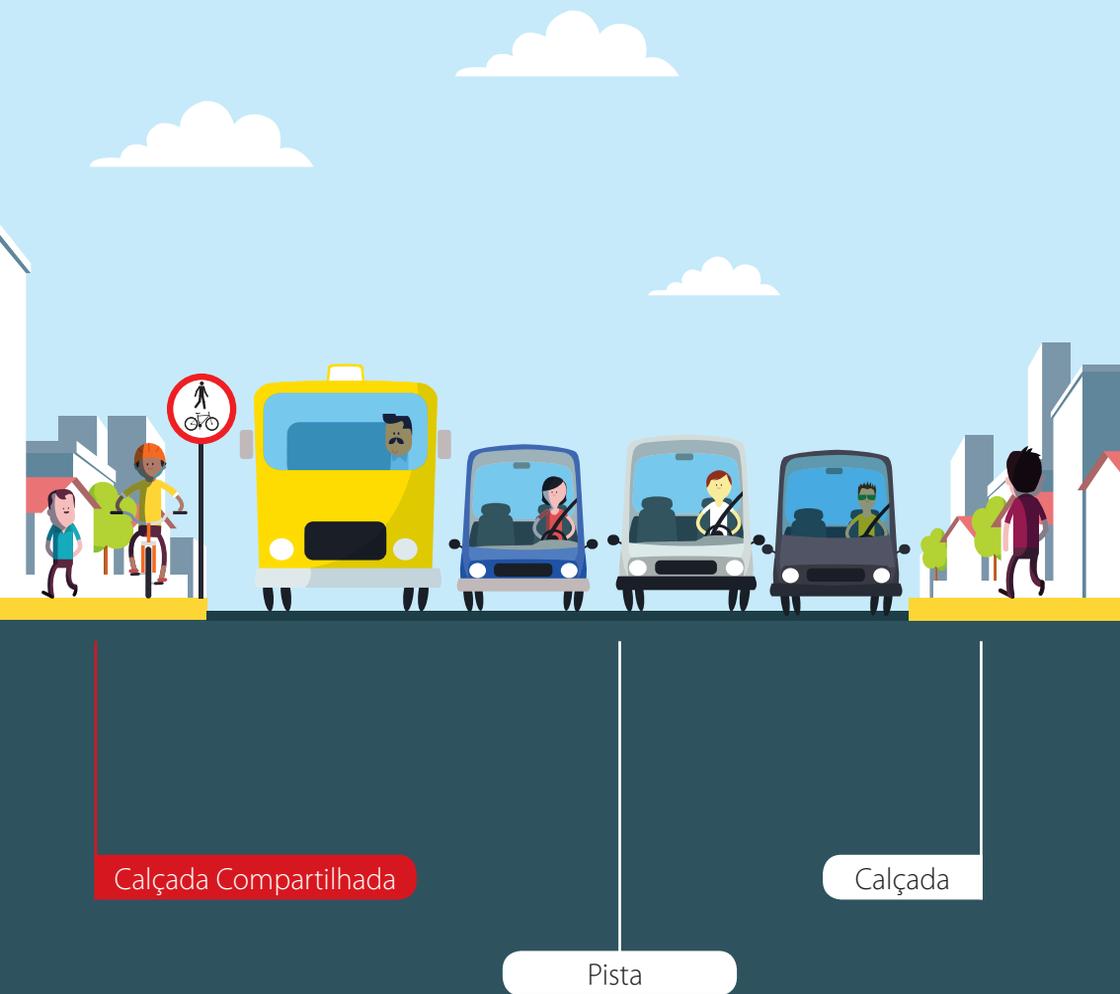
Parte da calçada ou canteiro central destinada à circulação exclusiva de bicicletas, delimitada por sinalização viária horizontal e vertical, podendo ter piso diferenciado.





## • Calçada Compartilhada

É o espaço sobre a calçada ou canteiro central destinado ao uso simultâneo de pedestres e ciclistas.



## • Ciclorrota

Via com velocidade máxima reduzida e com sinalização específica, indicando o compartilhamento do espaço viário entre veículos motorizados e bicicletas, criando condições favoráveis para sua circulação, interligando ciclovias, ciclofaixas e pontos de interesse.



# 6. A sinalização e seu significado



Circulação exclusiva de bicicleta



Ciclistas à esquerda, pedestres à direita



Pedestres à esquerda, ciclistas à direita



Circulação compartilhada de ciclistas e pedestres



Parada obrigatória



Dê a preferência



Proibido parar e estacionar



Trânsito de ciclistas Sentido único de circulação



Trânsito de ciclistas Sentido duplo de circulação



Trânsito de ciclistas Distância



Passagem sinalizada de ciclistas



Trânsito compartilhado por ciclistas e pedestres



Ciclista: só atravesse no verde



Pedestre: sentido único de circulação de ciclistas



Pedestre: sentido duplo de circulação de ciclistas

## Sinalização semafórica para ciclista

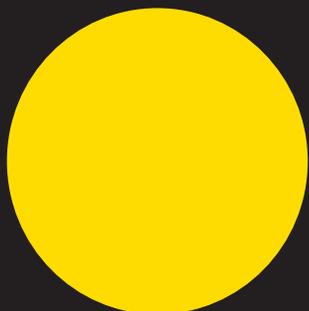


### Significado:

Indica para o ciclista a proibição do direito de passagem.

### Ação do usuário da via:

Obrigatoriedade do ciclista em parar o veículo.



### Significado:

Indica o término do direito de passagem.

### Ação do usuário da via:

O condutor deve parar o veículo, salvo se não for possível imobilizá-lo em condições de segurança.



### Significado:

Indica para o ciclista a permissão do direito de passagem.

### Ação do usuário da via:

O ciclista tem a permissão de iniciar ou prosseguir em marcha.

# 7. Regras de circulação e segurança

A segurança e o respeito devem sempre estar em primeiro lugar. Para garantir um convívio saudável, existem algumas regras que precisam ser observadas:



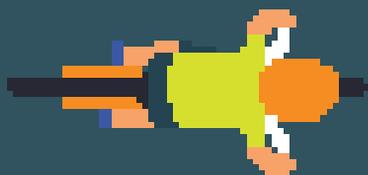
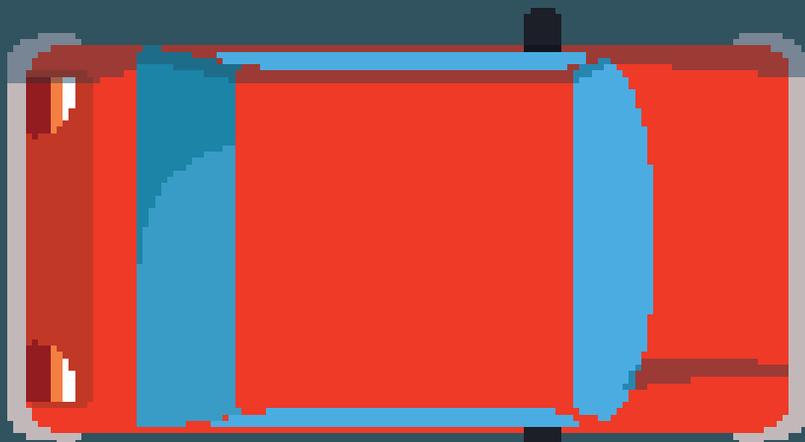
- Quando não houver espaço delimitado para bicicletas, circule pela rua e não pelas calçadas, a menos que a calçada permita compartilhamento com pedestre.

- Dê sempre preferência ao pedestre. Ao atravessar a ciclovia com sentido duplo, o pedestre nem sempre olha para os dois lados.



- Crianças devem andar de bicicleta em parques e locais protegidos do tráfego comum.



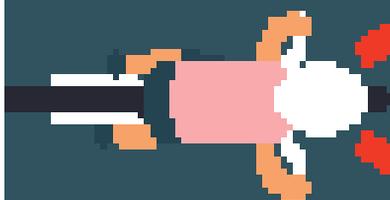


- Ande no mesmo sentido dos outros veículos e nunca na contramão.

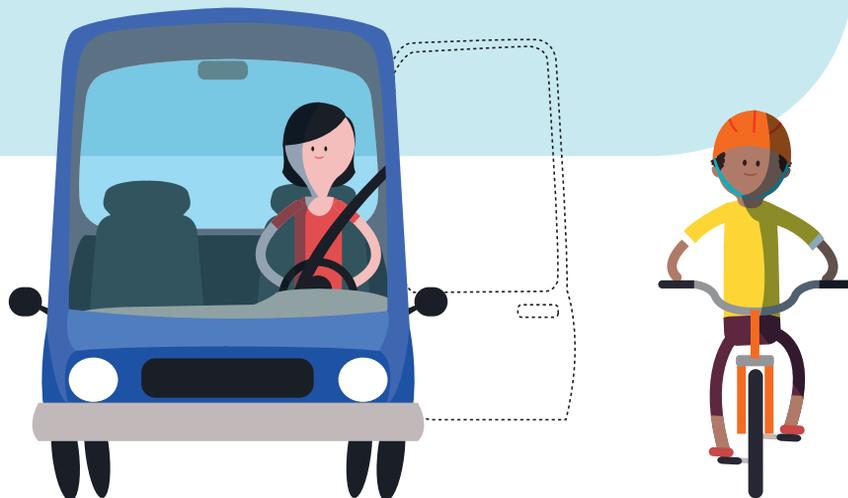


**Lembre-se:** o pedestre é o mais vulnerável dos usuários do trânsito. É obrigação de todos cuidar da segurança dele.

- Olhe para os dois lados antes de passar por um cruzamento.



- Mantenha distância segura dos outros veículos e preste atenção às portas para evitar surpresas.



- Sinalize suas intenções usando gestos.





- Olhe sempre à frente. Assim você tem melhor visão da via e consegue perceber riscos para agir antecipadamente.



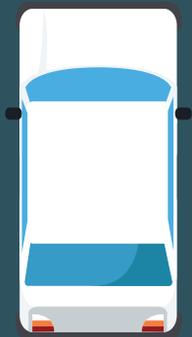
**Atenção,  
parando**



**Virar à direita**



- Ocupe um lugar na faixa que garanta maior visibilidade para o motorista.



- 
- The illustration shows a top-down view of a road intersection. A red car is in the center lane, and a cyclist is in the right lane. A yellow dashed arrow points from the text area to the cyclist. A traffic light on the right shows a green light. A pedestrian is visible on a crosswalk in the upper right. The road has white dashed lane markings and a white crosswalk. A green bush is at the bottom right.
- Existem duas formas de realizar uma conversão à esquerda. Avalie as opções e siga os passos indicados a seguir para garantir a sua segurança.

### **Conversão à esquerda - opção 1**

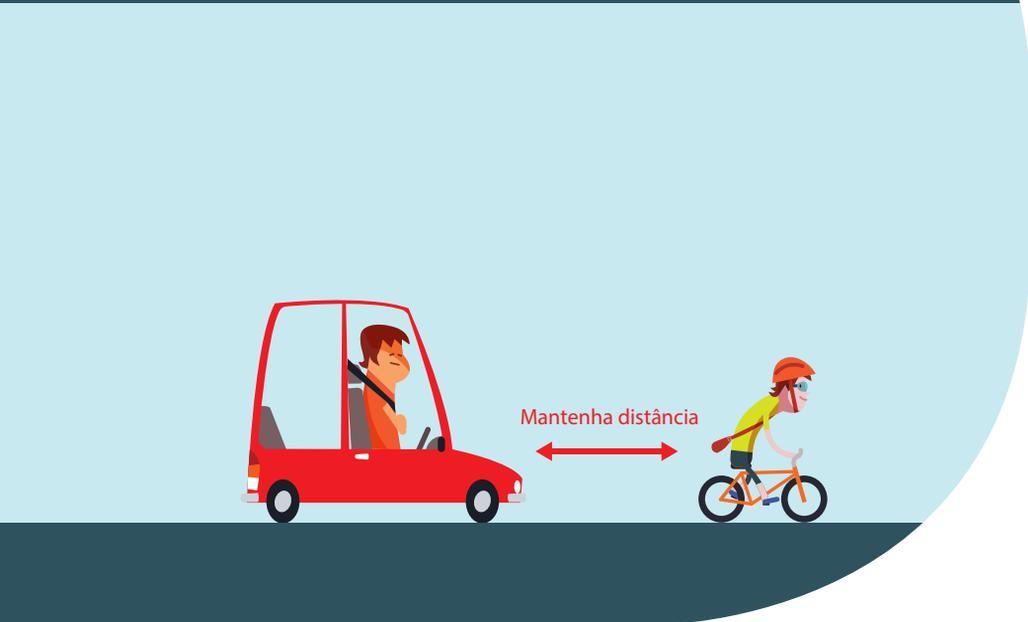
- No semáforo verde, avance o cruzamento.
- Vire e espere o semáforo verde até que possa passar pela faixa, desmontado, ou paralelo a ela.
- No semáforo verde, novamente, termine de cruzar a rua.

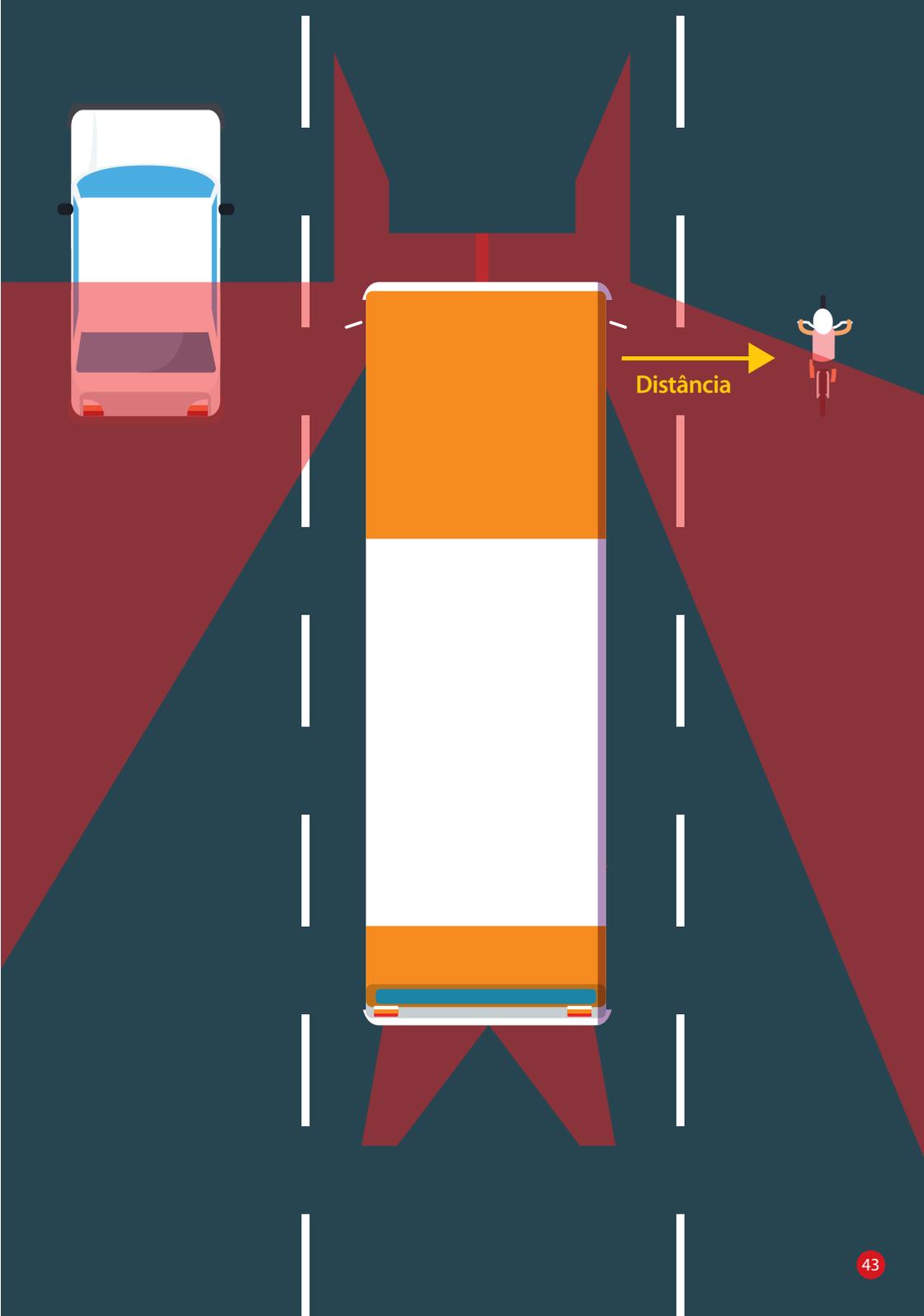


## Conversão à esquerda - opção 2

- Verifique se vem carro e sinalize a sua intenção antes.
- Mude de faixa quando for seguro.
- Faça a conversão, certificando-se de que não vem carro na transversal.

- Não circule em ponto cego.



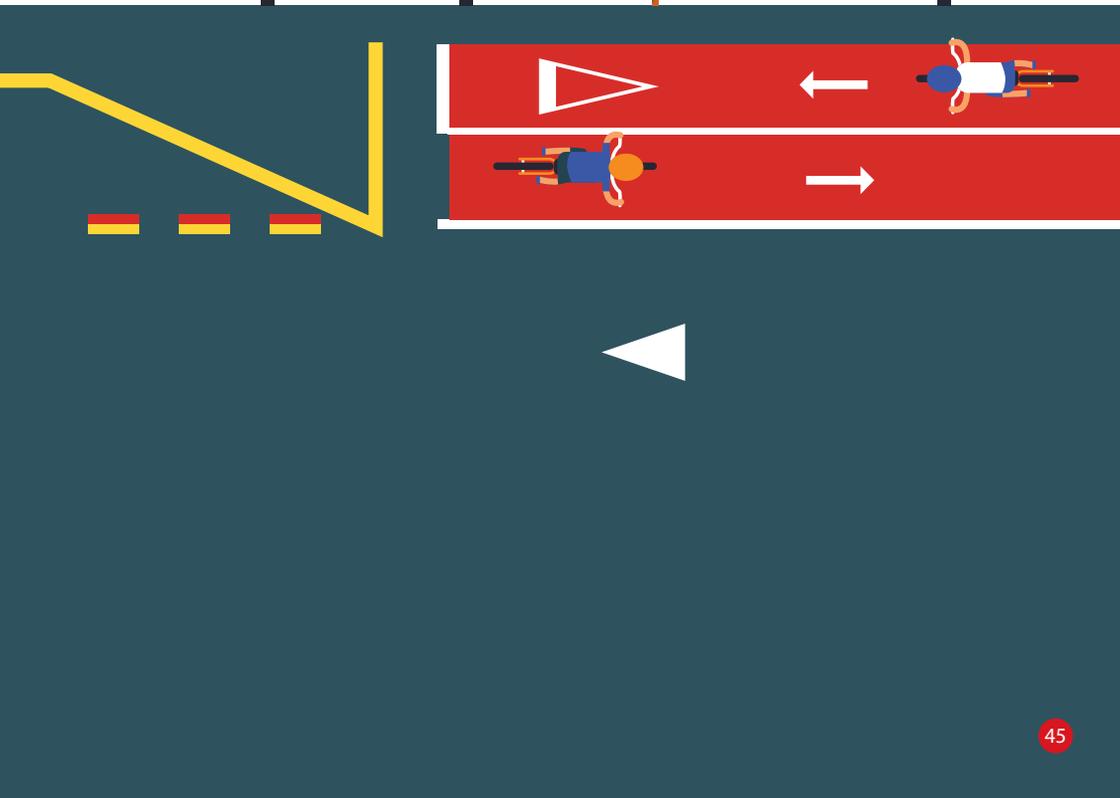
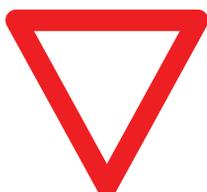


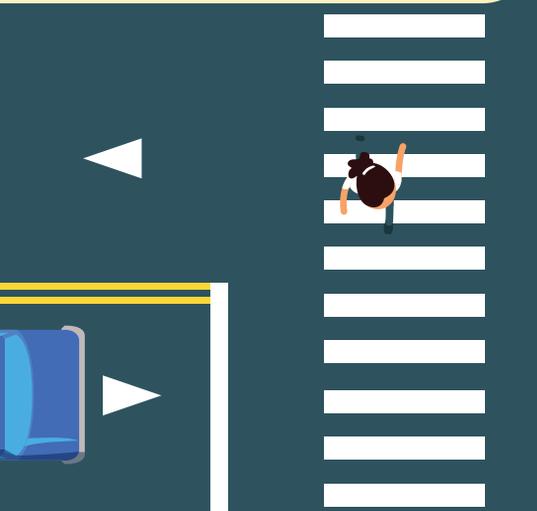
Distância

- Ao se aproximar de um ponto de ônibus, pare e aguarde o embarque/ desembarque de passageiros e não ultrapasse o ônibus parado.

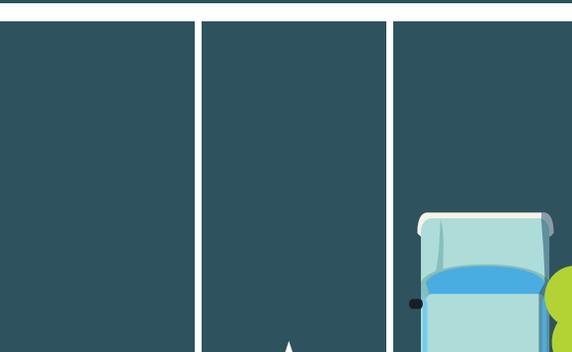
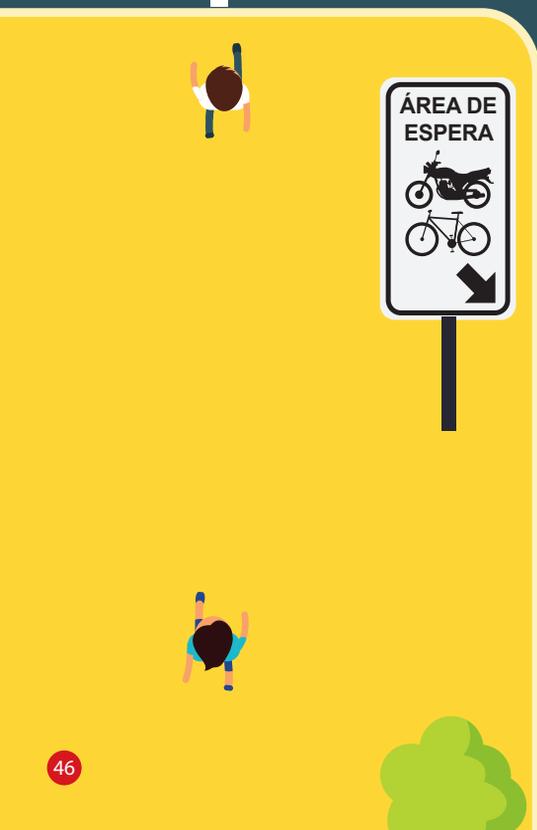
Os pedestres costumam atravessar na frente dele. Além disso, o motorista do ônibus não consegue enxergar a bicicleta por causa dos pontos cegos. Fique atento à sinalização luminosa do ônibus. Ela indica a intenção do motorista de sair do ponto.







**Área de Espera  
(Projeto Frente Segura)**  
Ciclista, aguarde o verde  
neste espaço. Você inicia a pedalada  
com mais segurança.



# 8. Onde estacionar

## Paraciclos e Bicicletários

- Paraciclo é um suporte para a fixação de bicicletas que pode ser instalado em via pública ou no interior dos estabelecimentos.
- Bicicletário é o conjunto de paraciclos instalados na via pública ou no interior de estabelecimentos com zeladoria.

A Lei Municipal nº 15.649 exige previsão de vagas destinadas a bicicletas em estacionamentos de polos geradores de tráfego.

Você pode usar a bicicleta para ir até um Terminal de Ônibus, estação de Metrô ou CPTM, deixá-la estacionada em segurança e seguir viagem.

Informações sobre bicicletários e paraciclos junto ao Sistema de Transporte Público podem ser obtidas nos sites das companhias.

### Mais informações:

[www.metro.sp.gov.br](http://www.metro.sp.gov.br)

[www.cptm.sp.gov.br](http://www.cptm.sp.gov.br)

[www.sptrans.com.br](http://www.sptrans.com.br)



## **Bicicletário Municipal - Largo da Batata**

**Local:** no encontro da Rua Teodoro Sampaio com a Avenida Faria Lima, Pinheiros – Zona Oeste – São Paulo.

**Horário de funcionamento:** segunda a segunda, 24 horas por dia.

Infraestrutura: bebedouro, estação de manutenção, bancos e floricultura.

**Gratuito**

## **Bicicletário Municipal da Praça Marechal Cordeiro de Farias (Praça dos Arcos)**

**Horário de funcionamento:** segunda a segunda, 24 horas por dia.

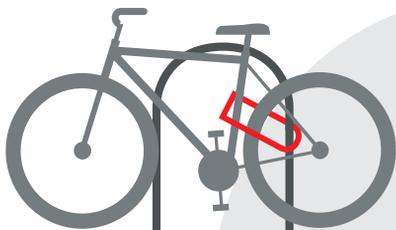
Infraestrutura: bebedouro, estação de manutenção e bancos.

**Gratuito**

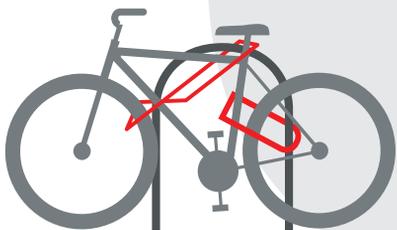


## Como prender sua bicicleta

- Certifique-se de que o paraciclo em que você vai amarrar a bicicleta esteja bem firme, preso ao chão.



**1** Prenda a roda traseira e o quadro junto ao paraciclo.



**2** Use um cabo de aço para prender a roda dianteira e o selim passando por dentro do quadro.

- Rodas que possuem sistema de desengate rápido (quick release) precisam estar presas. O mesmo acontece com o selim. Ele pode ser retirado e levado com você.
- Retire da bike os acessórios que podem ser facilmente levados.
- Prefira uma trava tipo U-Lock, em formato de U, que aumenta muito a segurança da bicicleta por ser mais difícil de abrir que um cabo de aço tradicional.

## 9. Bicicleta no transporte público

No Metrô e na CPTM a bicicleta pode ser transportada em dias e horários específicos, com regras estipuladas pelas companhias.

A bicicleta dobrável pode ser transportada no Metrô e na CPTM em qualquer horário como bagagem, desde que acondicionada em bolsa de transporte.

### **Mais informações:**

[www.cptm.sp.gov.br](http://www.cptm.sp.gov.br)

[www.metro.sp.gov.br](http://www.metro.sp.gov.br)

## 10. Bicicletas públicas compartilhadas

Na Cidade de São Paulo você pode utilizar bicicletas para deslocamento, mesmo se não possuir uma. Existem estações de bicicletas públicas compartilhadas espalhadas em vários bairros da cidade.

As regras de utilização dessas bicicletas encontram-se à disposição em cada uma das estações e, em algumas delas, já é possível utilizar o Bilhete Único.

**Mais informações:** [www.cetsp.com.br](http://www.cetsp.com.br)

# 11. Manutenção

## • Corrente

Lubrifique a corrente com óleo apropriado. Não se esqueça de tirar a sujeira antes.



## • Rodas

A bicicleta perde rapidamente a calibragem. Siga a recomendação do fabricante. Evite pneus murchos, pois exigem maior esforço físico, e também pneus muito cheios, que dão menor aderência e causam desconforto ao pedalar.



## • Freios

Se perceber alguma dificuldade na frenagem (sapata desalinhada, solta, gasta ou com pressão inadequada), leve a bicicleta ao mecânico.

Utilize os freios dianteiros e traseiros conjuntamente para obter maior eficácia ao frear. Freie com antecedência e nunca na curva.

## • Ajustes

É fundamental que todas as partes da bicicleta estejam bem afixadas: o guidão, o selim, as rodas, o pedal, etc. Utilize adequadamente as marchas para evitar desgaste prematuro das peças e também desgaste físico.

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



**Agora é com você.**

Aproveite os benefícios  
da bicicleta e toda a  
estrutura cicloviária da cidade.  
São Paulo agradece.



**PREFEITURA DE**  
**SÃO PAULO**  
TRANSPORTES