


  
**SECRETARIA DOS TRANSPORTES METROPOLITANOS**
  

  
**GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO**

www.metro.sp.gov.br



# Bom de Bike

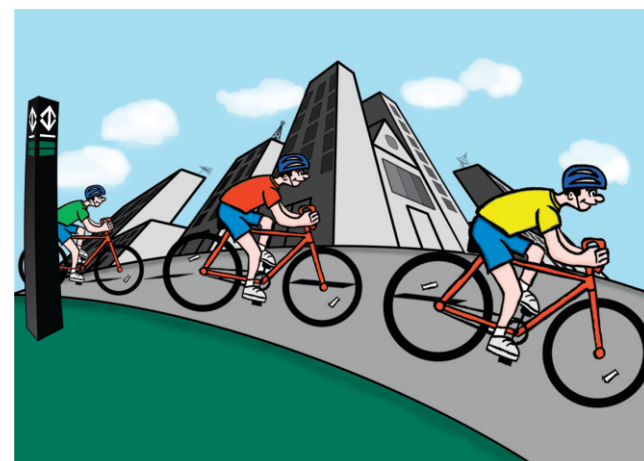
guia prático

## BOM DE BIKE

Incluir a bicicleta na rotina do ir e vir das grandes metrópoles já é um fato. A cada dia, mais e mais bicicletas são incorporadas nos deslocamentos de trabalhadores, estudantes, pessoas a passeio, ambientalistas e apreciadores de atividades físicas. Apesar da existência de algumas ciclovias e ciclofaixas na cidade de São Paulo, pedalar no trânsito não é um desafio fácil, envolve muitos riscos, requer muitos cuidados e mudança de comportamento por parte de motoristas e ciclistas.

Se o ciclista seguir umas poucas regras básicas, o risco de acidente cai praticamente a zero\*. O importante é o ciclista entender que, enquanto pedala e conduz a bicicleta, ele é um ciclista, não um motorista ou motociclista. Bicicleta acelera, mantém a velocidade e desacelera de uma maneira completamente diferente de qualquer veículo motorizado. Em função disso, a relação do ciclista com o trânsito tem particularidades que precisam ser respeitadas - mais da metade dos acidentes de trânsito envolvendo ciclistas são responsabilidade do próprio ciclista\*.

\*fonte: <http://www.escoladebicicleta.com.br/nostransito.html>



3

## ANTES DE SAIR DE CASA



Defina antecipadamente o roteiro da viagem e evite trafegar em ruas íngremes e avenidas de grande circulação de veículos.

Beba água, alimente-se adequadamente, com um bom intervalo antes de sair.

Use vestimentas confortáveis, flexíveis, calçados fechados e apropriados, e procure alongar-se antes de partir, para evitar câimbras e desconfortos musculares.

Porte sempre documentos pessoais, inclusive com indicação de contatos com familiares, além de medicamentos e problemas de saúde, caso existam.

Verifique as condições da sua bicicleta e as condições climáticas do dia para evitar transtornos. Para a sua conveniência e segurança, procure

4

saber antecipadamente se o local de destino possui bicicletários ou paraciclos para a guarda de bicicletas e seus horários de funcionamento.

Não deixe de utilizar equipamentos de proteção e segurança: capacete, refletores, buzina, óculos, luvas, etc. Se for circular à noite, carregue consigo dispositivos refletivos, como lanternas para a bike, pisca-alerta, olho de gato.



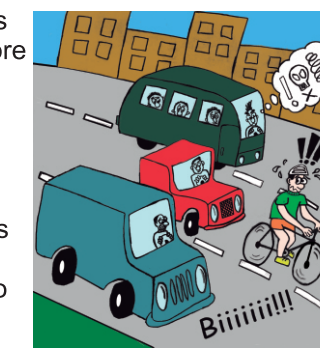
5

## AO TRANSITAR PELAS VIAS

Prefira transitar em vias de menor tráfego, com circulação de veículos leves, tenha cautela e paciência e não dispute espaços ou entre em confronto com outros veículos ou motoristas.

Mantenha-se em locais visíveis. Carros, ônibus e caminhões possuem os chamados "pontos cegos", que dificultam a percepção do que está ao redor, não permitindo que pedestres, motociclistas e ciclistas sejam percebidos pelos motoristas.

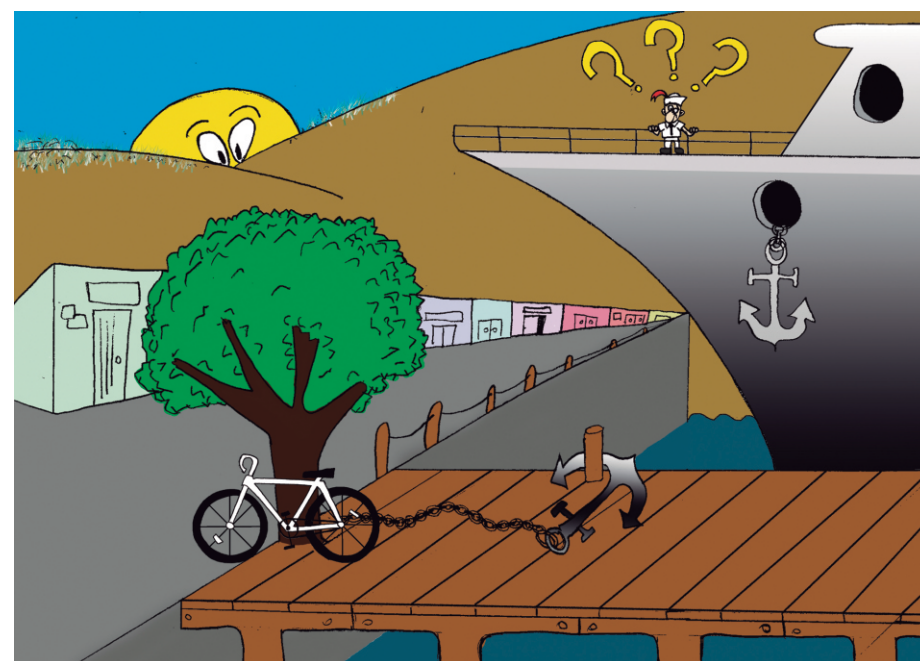
Mantenha as duas mãos ao guidão e esteja sempre atento à circulação de veículos, motos e, sobretudo, pedestres (idosos, crianças, deficientes). Evite a utilização de dispositivos eletrônicos atados aos ouvidos e, se for falar ao celular, pare em local seguro e apropriado.



6

## CHEGANDO AO DESTINO

Caso não haja espaço adequado para fixar a bicicleta, deixe-a em local seguro e visível. Faça uso de um bom cadeado de segurança e verifique se ela ficou efetivamente bem presa. Lembre-se de retirar acessórios e equipamentos que possam ser facilmente furtados, como lanternas, garrafas, bomba para enchimento de pneus, ferramentas etc.



8

## RETORNANDO À SUA RESIDÊNCIA

Procure organizar seu horário de trabalho, de modo a permitir seu regresso ainda sob a luz do dia, preferencialmente. Cuidados ao pedalar à noite: seja visto! Utilize roupas claras e, além de lanterna, procure ter elementos refletivos afixados no capacete, na mochila, na bicicleta etc. Atenção redobrada em dias de chuva: o asfalto fica escorregadio, os freios ficam menos eficientes, diminui muito a condição de dirigibilidade e frenagem. A sua visibilidade também diminui e buracos e bueiros ficam escondidos sob a água.



10

## AO UTILIZAR O METRÔ PORTANDO SUA BIKE

No Metrô e na CPTM é permitido o transporte de bicicletas, desde que observadas as regras e horários estabelecidos. As informações se encontram no verso e também podem ser acessadas pelo endereço [www.metro.sp.gov.br](http://www.metro.sp.gov.br).

### ATENÇÃO:

Em caso de acidente, muitas iniciativas tomadas com a intenção de ajudar podem agravar a situação das vítimas. Evite:

- movimentar uma vítima;
- retirar capacetes de ciclistas;
- aplicar torniquetes para estancar hemorragias;
- dar alguma coisa para a vítima tomar.

## TELEFONES ÚTEIS


AMBULÂNCIA SAMU.....	192
BOMBEIROS.....	193
CET.....	1188
DISQUE-DENÚNCIA.....	181
METRÔ.....	0800770772
METRÔ - SMS Denúncia.....	11 97333-2252
POLÍCIA CIVIL.....	197
POLÍCIA MILITAR.....	190
CPTM.....	0800055012
SPTURIS.....	2226-0400

12

## Fontes de consulta para elaboração deste guia:

- 20 dicas para pedalar com segurança - Desafio Itiquira de MTB
- 25 dicas para pedalar - Bike Shop
- Algumas dicas para pedalar com segurança - Geomundo
- Armadilhas do trânsito - Bikemagazine
- Bike na rua - Anderson Bicicletas
- Ciclistas a la vista (infografia em espanhol) - Consumer Eroski
- Dicas de segurança - Starbikes
- Dicas de segurança para ciclistas - Onde Pedalar
- Noções de primeiros socorros no trânsito - ABRAMET
- O ciclista e o trânsito - Rodas da Paz
- Pedale com segurança - Viaciclo
- Segurança ao pedalar - Bolsa de Mulher
- Segurança dos ciclistas (crianças) - Soc. Bras. de Pediatria
- Segurança nas ruas - Movimento CONVIVA
- Segurança no trânsito - Escola de Bicicleta

Recorte, plastifique e leve com você.

 **BOM DE BIKE - DADOS PESSOAIS**

Nome: .....

Telefones: .....

Endereço: .....

Sou Alérgico a: .....

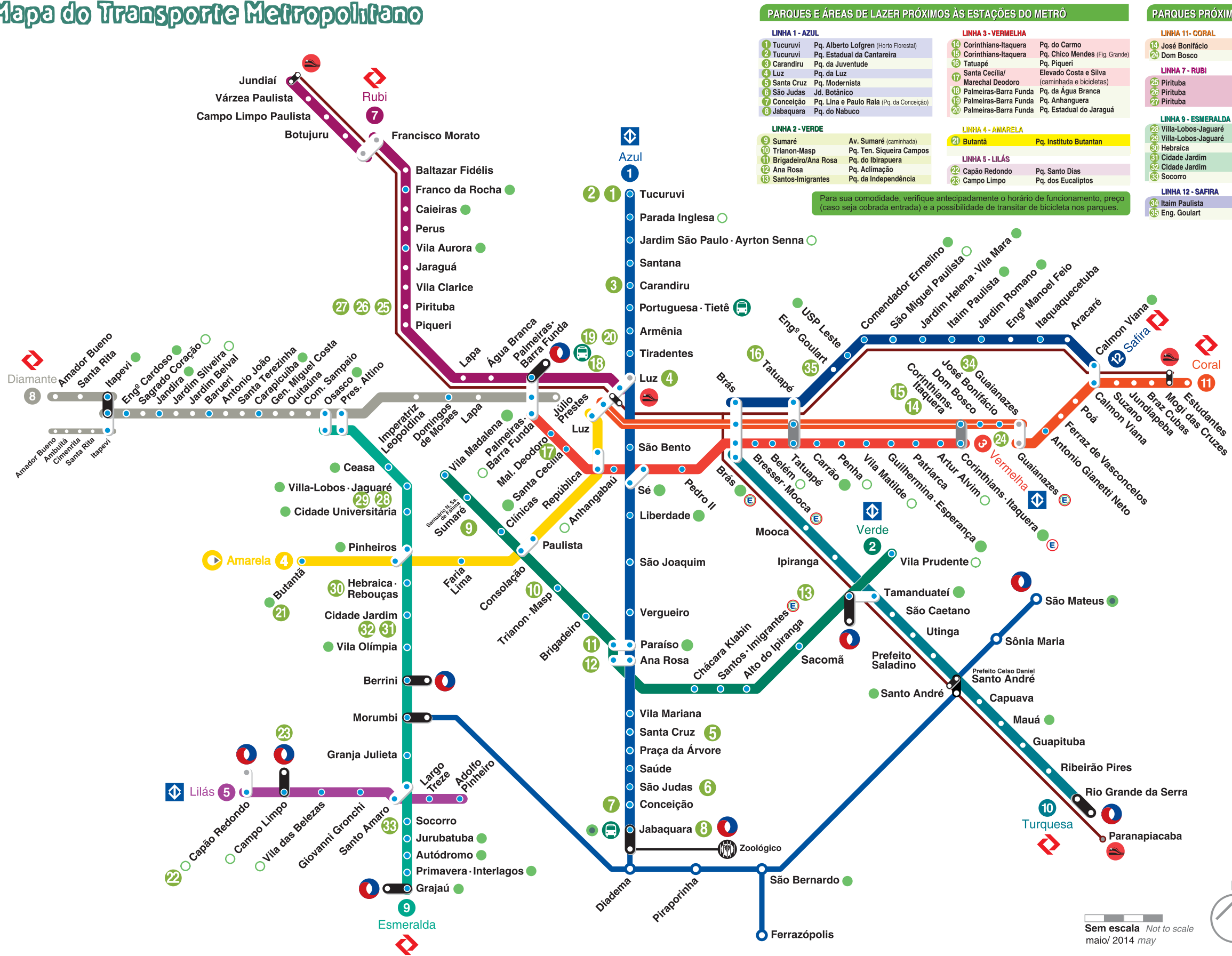
Medicamentos que tomo: .....

Em caso de emergência ligue para: .....

Ambulância SAMU: 192    Polícia Militar: 190    Bombeiros: 193

7

# Mapa do Transporte Metropolitano



PARQUES E ÁREAS DE LAZER PRÓXIMOS ÀS ESTAÇÕES DO METRÔ		
<b>LINHA 1 - AZUL</b>	1 Tucuruvi Pq. Alberto Lofgren (Horto Floresta)	<b>LINHA 3 - VERMELHA</b>
2 Tucuruvi Pq. Estadual da Cantareira	14 Corinthians-Itaquera Pq. do Carmo	14 José Bonifácio Pq. do Carmo
3 Carandiru Pq. da Juventude	15 Corinthians-Itaquera Pq. Chico Mendes (Fig. Grande)	24 Dom Bosco Pq. Raul Seixas
4 Luz Pq. da Luz	16 Tatuapé Pq. Piqueri	
5 Santa Cruz Pq. Modernista	17 Santa Cecília/ Marechal Deodoro Elevado Costa e Silva (caminhada e bicicletas)	<b>LINHA 7 - RUBI</b>
6 São Judas Jd. Botânico	18 Palmeiras-Barra Funda Pq. da Água Branca	25 Pirituba Pq. Rodrigo de Gasperi
7 Conceição Pq. Lina e Paulo Rala (Pq. da Conceição)	19 Palmeiras-Barra Funda Pq. Anhangabaú	26 Pirituba Pq. Cidade de Toronto
8 Jabaquara Pq. do Nabuco	20 Palmeiras-Barra Funda Pq. Estadual do Jaraguá	27 Pirituba Pq. Jardim da Felicidade
		<b>LINHA 9 - ESMERALDA</b>
<b>LINHA 2 - VERDE</b>	9 Sumaré Av. Sumaré (caminhada)	28 Vila-Lobos-Jaguará Pq. do Jaguaré
10 Trianon-Masp Pq. Ten. Siqueira Campos	29 Vila-Lobos-Jaguará Pq. Vila Lobos	30 Hebraica Pq. Previdência
11 Brigadeiro/Ana Rosa Pq. do Ibirapuera	31 Cidade Jardim Pq. Alfredo Volpi (Pq. do Morumbi)	32 Cidade Jardim Pq. Mario Pimenta Camargo (Pq. do Povo)
12 Ana Rosa Pq. Aclimação	33 Socorro Pq. Guarapiranga	<b>LINHA 12 - SAFIRA</b>
13 Santos-Imigrantes Pq. da Independência		34 Itaim Paulista Pq. Santa Amélia
		35 Eng. Goulart Pq. Ecológico do Tietê

Para sua comodidade, verifique antecipadamente o horário de funcionamento, preço (caso seja cobrada entrada) e a possibilidade de transitar de bicicleta nos parques.

Legenda	
	Linha 1 - Azul METRÔ
	Linha 2 - Verde METRÔ
	Linha 3 - Vermelha METRÔ
	Linha 4 - Amarela VIAQUATRO
	Linha 5 - Lilás METRÔ
	Linha 7 - Rubi CPTM
	Linha 8 - Diamante CPTM
	Linha 9 - Esmeralda CPTM
	Linha 10 - Turquesa CPTM
	Linha 11 - Coral CPTM
	Linha 12 - Safira CPTM
	Linha de Ônibus Especial CPTM
	Expresso Turístico (consulte os dias e horários de funcionamento) CPTM
	Ponte ORCA - tarifada EMTU
	Corredor Metropolitano de Ônibus ABD EMTU
	Terminal Metropolitano de Ônibus
	Estação
	Integração - gratuita
	Integração - tarifada
	Integração - gratuita: Horário Especial (veja no site: METRÔ/CPTM)
	Estações com elevador
	Bicicletário
	Bicicletário com empréstimo de bicicleta
	FÁCIL Estacionamento de Carro Integrado
	FÁCIL Estacionamento de Carro Integrado com Paraciclo
	Cicloviária - Caminho Verde e Rio Pinheiros

## Siga o Regulamento:



No **METRÔ**: de segunda a sexta, a partir das 20h30. Sábados, a partir das 14h. Domingos e feriados, o dia inteiro.  
Na **CPTM**: sábados, a partir das 14h. Domingos e feriados, o dia inteiro.



Cada usuário pode transportar uma bicicleta convencional, não motorizada, limpa (sem barro, lama, graxa), para manter o conforto nos trens.



Nos acessos às áreas internas das estações, empurre a bicicleta, mantendo-a sempre ao seu lado.



Menores de 12 anos com bicicletas precisam estar acompanhados pelos pais ou responsáveis.



Antes de validar seu bilhete, avise a um funcionário que está portando a bicicleta, para liberação do portão/cancela.



Nas escadas fixas carregue sua bicicleta ao subir e descer. Nas escadas rolantes o transporte é permitido somente para subir. Como medida de segurança, aguarde a liberação das escadas pelos demais usuários e a transporte com o freio acionado. É proibido o transporte de bicicletas nos elevadores.



Mantenha sua bicicleta antes da faixa amarela. Embarque sua bicicleta **SOMENTE NO ÚLTIMO CARRO**, priorizando, sempre, os demais usuários. Caso não consiga embarcar, aguarde o próximo trem.



Ao embarcar sua bicicleta, fique distante das portas, facilitando a entrada e a saída dos usuários e a circulação no interior dos trens.



Nas áreas internas das estações e dos trens, cuide da sua bicicleta, mantendo-a sempre ao seu lado. Respeite os demais usuários.



Em caso de emergência ou paralisação da circulação de trens, siga as orientações de um funcionário do Metrô e deixe a sua bicicleta no local indicado por ele.



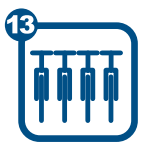
São de responsabilidade do ciclista os danos causados aos demais usuários, a si próprio ou ao patrimônio público, trens e estações.



# No Metrô e na CPTM sua bicicleta é bem-vinda.



Em casos de anomalia no sistema metropolitano ou em situações de grande fluxo de pessoas em estações e trens, o acesso de bicicletas será restrito.



No **METRÔ** e na **CPTM** são permitidas até **4 BICICLETAS** por viagem.



O **METRÔ** e a **CPTM** não se responsabilizam por sua bicicleta.

\* No Metrô a bicicleta dobrável é permitida nos trens em qualquer horário, desde que esteja embalada em capa/bolsa protetora e seu volume não ultrapasse a medida de 150x60x30cm.