

# Manual do Ciclista

## de Guaratuba-PR

Dicas, Direitos e Deveres



**Prefeitura Municipal de Guaratuba****Prefeito Municipal**

Roberto Cordeiro Justus

**Vice-prefeito Municipal**

Edison Camargo

**Secretário Municipal do Urbanismo**

Claudio Luiz Dal Col

**Diretor Geral do Urbanismo**

Carlos Danilo Machado de Souza

**Membros**

Felipe Huning de Carvalho

Maria Carolina Cherchiglia Huergo

Tania Malinoski Bartolome



Este **Manual do Ciclista** é um produto do Plano de Mobilidade Urbana de Guaratuba-PR.

**Coordenador do Projeto**

Prof. Dr. Eduardo Ratton

**Coordenadora Executiva**

Amanda Christine Gallucci Silva

**Consultor**

José Carlos Assunção Belotto

**Editoração e revisão**

Anna Maria Carone Martins

Philippe Ratton

Vilma Machado

**Projeto**

Amanda Christine Gallucci da Silva

Camila Dutra da Porciuncula

Dyeison Mlenek

Eduarda Zanella Chiquito de Castro

Hermes Eduardo Nichele

Larissa Milena Pinto Parra

Maria Paula Beck

**Projeto Gráfico**

Anna Maria Carone Martins

## CATALOGAÇÃO NA FONTE – SIBI/UFPR

R237m Ratton, Eduardo  
 Manual do Ciclista; direitos e deveres / Eduardo Ratton, Amanda Christine Gallucci Silva. – Curitiba: FUPEF, 2021.  
 [42p.]: il., color.

ISBN (versão digital): 978-65-86233-21-6  
 ISBN (versão impressa): 978-65-86233-23-0  
 Plano de Mobilidade de Guaratuba-PR

1. Mobilidade Urbana. 2. Ciclismo. 3. Trânsito I. Ratton, Eduardo. II. Fundação de Pesquisas Florestais do Paraná (FUPEF). III. Título.

CDD 711.4

Bibliotecária: Vilma Machado CRB9/1563

## Sumário

<b>Introdução</b> .....	7
<b>Usos da bicicleta</b> .....	8
Lazer.....	8
Esporte.....	8
Transporte.....	8
<b>Onde pedalar</b> .....	9
Ciclovía.....	9
Ciclofaixa.....	10
Ciclorrotas.....	11
Calçada compartilhada.....	12
<b>Rota Caiçara</b> .....	13
<b>Ciclovias</b> .....	15
Infraestrutura existente.....	15
Infraestrutura planejada.....	16
<b>Onde estacionar</b> .....	18
<b>Integração modal</b> .....	19
<b>Manutenção</b> .....	20
<b>Dicas</b> .....	22
<b>Cuidados</b> .....	25
<b>Segurança do ciclista</b> .....	26
<b>Colisão</b> .....	28
<b>Sinalização</b> .....	29
<b>Código de Trânsito Brasileiro (CTB)</b> .....	32
<b>Curiosidades</b> .....	35
<b>Considerações finais</b> .....	36
<b>Telefones úteis</b> .....	37
<b>Fontes</b> .....	39



## Mensagem do Prefeito de Guaratuba

No ano em que completa 250 anos de fundação, Guaratuba ganhou o seu primeiro Plano de Mobilidade Urbana (PMU).

O Manual do Ciclista de Guaratuba é uma consequência deste trabalho que mudou, inclusive, a forma como os cidadãos em geral, e os gestores públicos em especial, enxergam o tema da mobilidade.

Este manual tem a função de ser um importante instrumento de orientação e educação no trânsito para os ciclistas.

Estudos para a elaboração do PMU revelaram a importância do transporte com bicicleta em nossa cidade, que serve como único meio de locomoção veicular para mais de 40% dos guaratubanos.

Trata-se de algo que merece uma atenção muito especial e que agora, por força do PMU, faz com que o Poder Público esteja comprometido por lei em investir na infraestrutura (ciclofaixas, ciclovias e rotas específicas), educação, informação e estímulo ao uso da bicicleta.

Agradeço e parablenizo as equipes da FUPEF e da Secretaria Municipal de Urbanismo pelo trabalho, que de pronto entra para a história de nossa cidade.

Desejo uma boa leitura e boa pedalada a todos.

**Viva nossa Guaratuba, a cidade dos ciclistas!**



Roberto Cordeiro Justus  
**Prefeito Municipal**

## Mensagem do Coordenador do Projeto

Mesmo que a primeira bicicleta tenha surgido há mais de 200 anos, as cidades modernas ainda carecem de adequadas infraestruturas para garantir a segurança e incentivar a ciclomobilidade como um meio de transporte. Este fato é consequência dos antigos postulados sobre o planejamento das cidades, segundo os quais estas deveriam ser setorizadas e, com isso, exigindo da população grandes deslocamentos diários para suas atividades. Em paralelo surge, e rapidamente se difunde, o automóvel como símbolo de modernidade e, até mesmo, de status social. Esse grande equívoco passou a exigir grande espaço urbano para a circulação e estacionamento deste vilão, muitas vezes transportando um único passageiro, exigindo investimentos importantes para a construção e manutenção destes espaços de circulação.

A partir do momento em que 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, consolida-se um grande passo em busca do desenvolvimento sustentável, priorizando a segurança e a qualidade de vida da sociedade.



Prof. Dr. Eduardo Ratton  
**Coordenador do Projeto**



Fonte: FUPEF

## Introdução

Além de ser um dos meios de transporte mais utilizados no mundo, a bicicleta também traz muitos benefícios ao ciclista. Dentre esses, podemos citar a vantagem com relação à praticidade e rapidez de locomoção, os baixos custos de manutenção, a economia com combustíveis e, principalmente, os bônus físicos relacionados à saúde e longevidade, proporcionados pela prática do ciclismo. Quem opta por utilizar a bicicleta como forma de deslocamento só sai ganhando.

Pensando nisso, esse manual foi elaborado para que a sua prática se torne mais segura e prazerosa. Reunimos aqui diversas dicas, orientações de segurança e manutenção, entre outras informações relevantes, que tornam esse material o seu novo companheiro de pedaladas.



**Benefícios à saúde**



**Economia com combustíveis**



**Menos carros nas ruas**



**Baixos custos de manutenção**



**Praticidade e rapidez de locomoção**



**Colaboração ambiental**

## Usos da bicicleta

### Lazer

Andar de bicicleta também é uma ótima alternativa de lazer. A atividade pode ser realizada em grupos, com amigos ou familiares, e individualmente, tanto no meio urbano, rural, quanto em viagens de cicloturismo, como a **Rota Caiçara**.

A bicicleta aumenta o contato do ciclista com a natureza, propiciando assim o bem-estar de quem pratica essa atividade.

### 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.

### Transporte

As pessoas que utilizam a bicicleta como meio de transporte, para ir ao trabalho ou estudar, aproveitam a necessidade de deslocamento para fazer atividade física. Além disso, economizam no combustível, estacionamento ou passagem de ônibus, não ficam presas em congestionamentos ou em atrasos do transporte coletivo. Utilizar a bicicleta como esporte, lazer ou transporte, apresenta diversos outros tipos de benefícios, tais como: **aumento da qualidade de vida, aumento da produtividade e motivação, economia em manutenção, combustível e também no tempo, melhora da mobilidade urbana e ajuda ao meio ambiente, através da redução da emissão de gases poluentes.**

## Onde pedalar

Para garantir a segurança do ciclista e do pedestre, existem alguns espaços adequados à circulação nas áreas rurais, as chamadas vias cicláveis. São elas:

### Ciclovias

São pistas isoladas do tráfego comum de pedestres e de veículos por nível ou por barreiras físicas.



### Onde encontrar em Guaratuba

Em Guaratuba existe a ciclovias da Avenida Atlântida que passa pela frente da Praia Central de Guaratuba, a praia mais movimentada do município que possui uma orla encantadora, infraestrutura de quiosques e banheiros e também o Morro do Cristo.

## Ciclofaixa

O que a diferencia 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.



### Onde encontrar em Guaratuba

Em Guaratuba encontramos esse tipo de infraestrutura cicloviária na Avenida Paraná e em um pequeno trecho da Avenida Brejatuba, próximo ao Morro do Cristo.

## Ciclorrotas

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

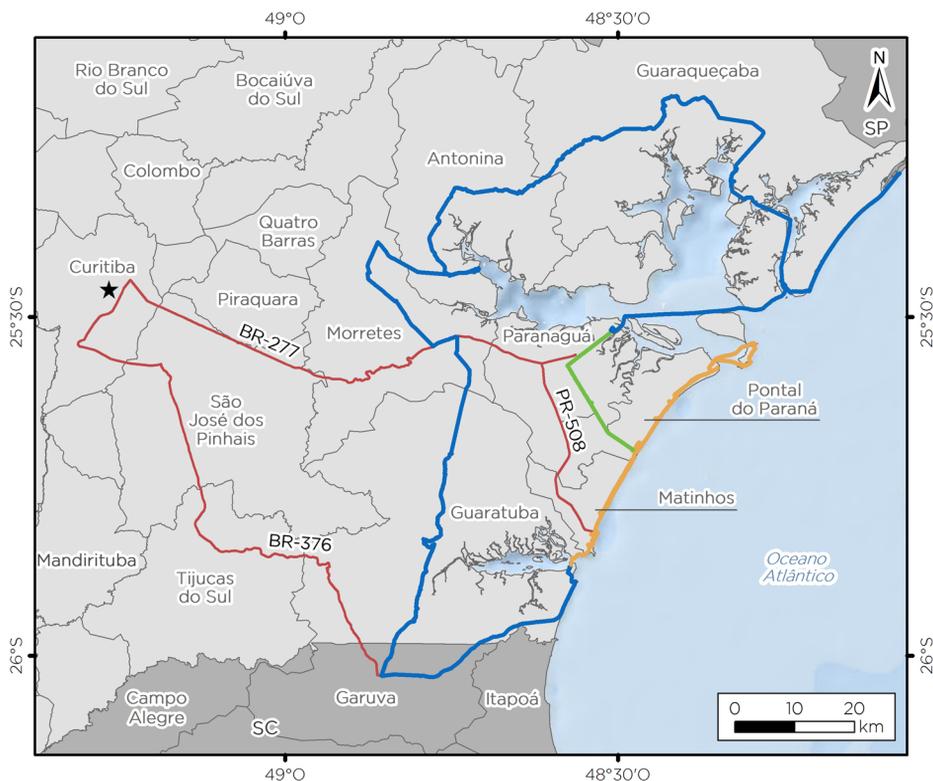
São calçamentos onde o uso da bicicleta é oficialmente permitido, porém é importante lembrar que a preferência nesses espaços continua sendo do pedestre. É indispensável que a calçada possua sinalização indicando o compartilhamento, assim evita possíveis acidentes.



É importante que, seja qual for o tipo da via, o ciclista mantenha a máxima atenção. Porém, a cautela deve ser redobrada em vias compartilhadas com veículos e pedestres. Caso não exista infraestrutura específica para o ciclista, este deve trafegar pelos bordos da pista no mesmo sentido dos automóveis (BRASIL. Código Brasileiro de Trânsito, 1997).

## Rota Caiçara

A Rota Caiçara conecta os 07 municípios do litoral do Paraná e passa pelo município de Guaratuba através da Estrada Limeira-Cubatão, acessando o perímetro urbano via Rodovia Máximo Jamur PR-412, tendo continuidade através da Avenida Visconde do Rio Branco e pela PR-412, em direção a Matinhos.



- ★ Capital estadual
- Limites municipais
- Estado do Paraná
- Demais estados
- Massa d'água
- Principais acessos a partir de Curitiba
- Ciclorrotas**
- Trecho 1 - Guaratuba / Matinhos / Pontal do Paraná
- Trecho 2 - Pontal do Paraná / Paranaguá
- Trecho 3 - Paranaguá / Guaraqueçaba / Antonina / Morretes

A rota da Limeira-Cubatão é utilizada por aventureiros tanto para o turismo rural quanto para o ecoturismo.

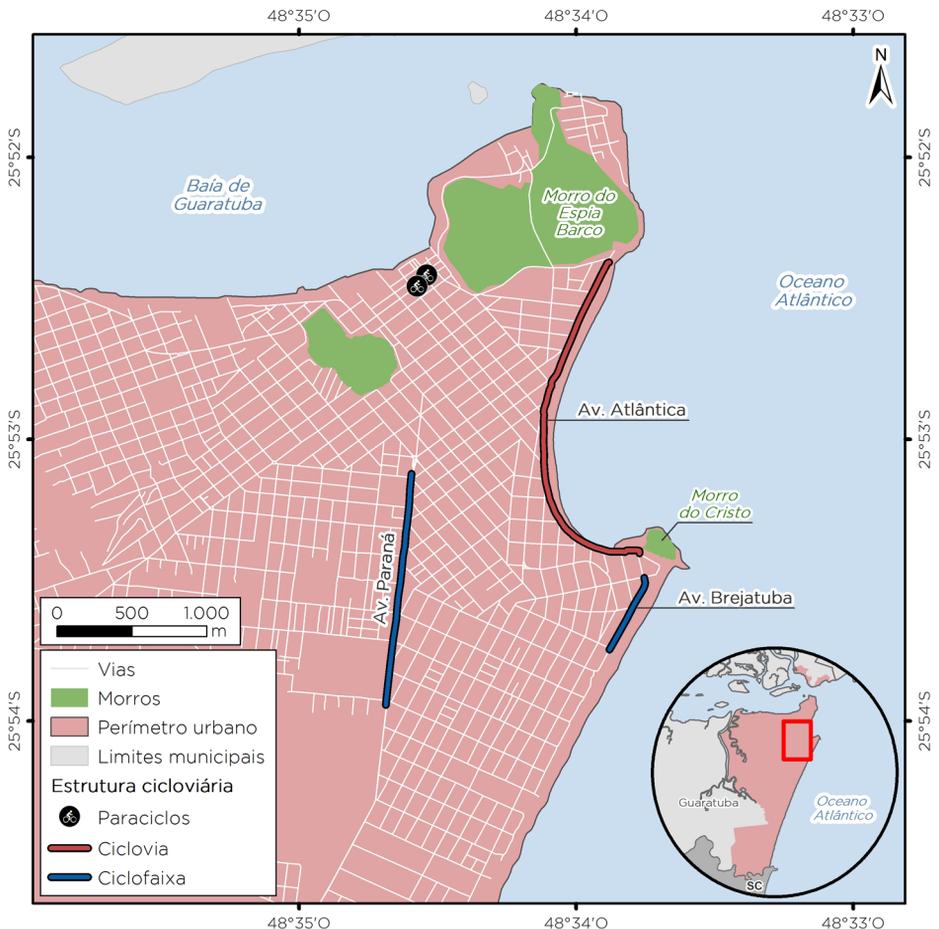
O **Turismo rural** e o **Ecoturismo** são modalidades do turismo que têm por objetivo permitir a todos um contato mais direto e genuíno com a natureza e as tradições locais.

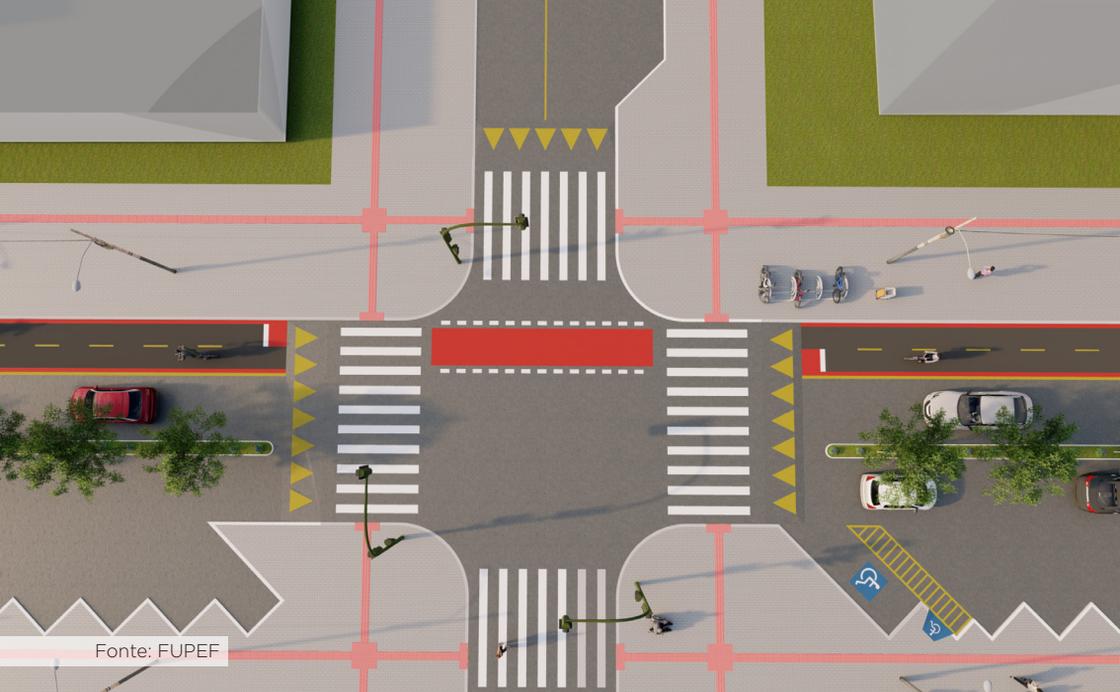


## Ciclovias de Guaratuba

### Infraestrutura existente

Hoje, Guaratuba possui um pequeno trecho de infraestrutura cicloviária que abrange pequena parte da Avenida Paraná, um trecho da Avenida Atlântica que passa pela Praia Central e um trecho da Avenida Brejatuba próximo ao Morro do Cristo.

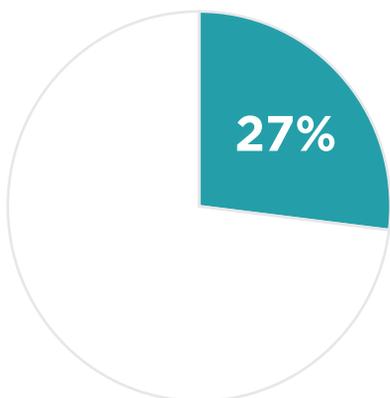




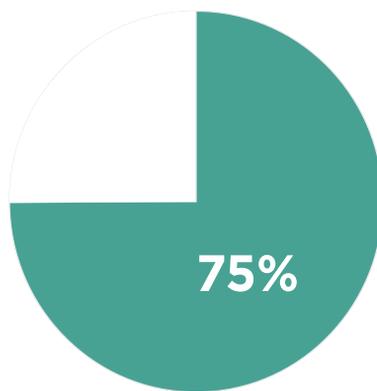
Fonte: FUPEF

## Infraestrutura planejada

O novo Plano de Mobilidade Urbana de Guaratuba (2021) prevê a construção de vias cicláveis que percorrem todo o município e são interligadas entre si. A conclusão está prevista até novembro de 2031.

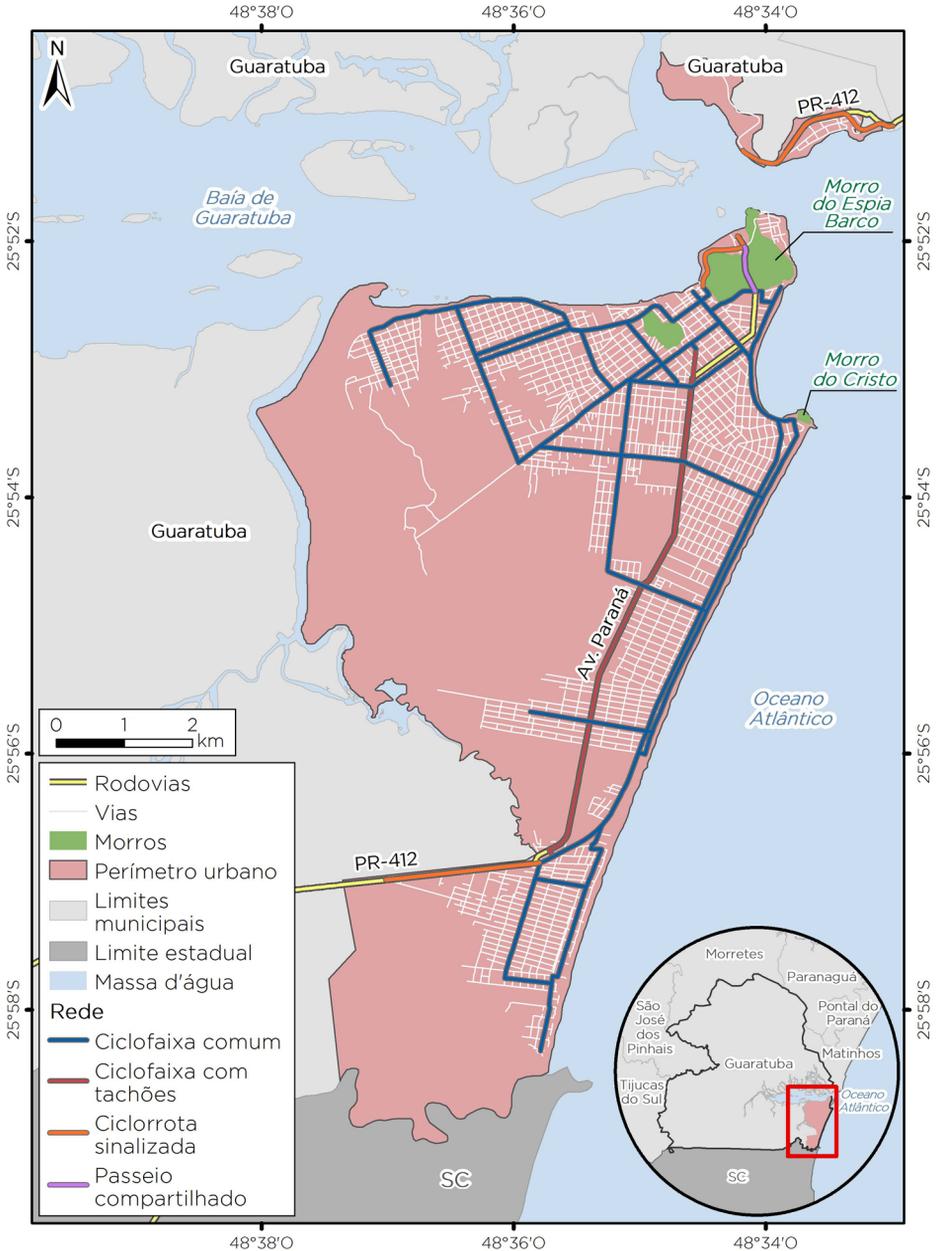


**Previsão de conclusão:**  
em 2023



**Previsão de conclusão:**  
em 2026

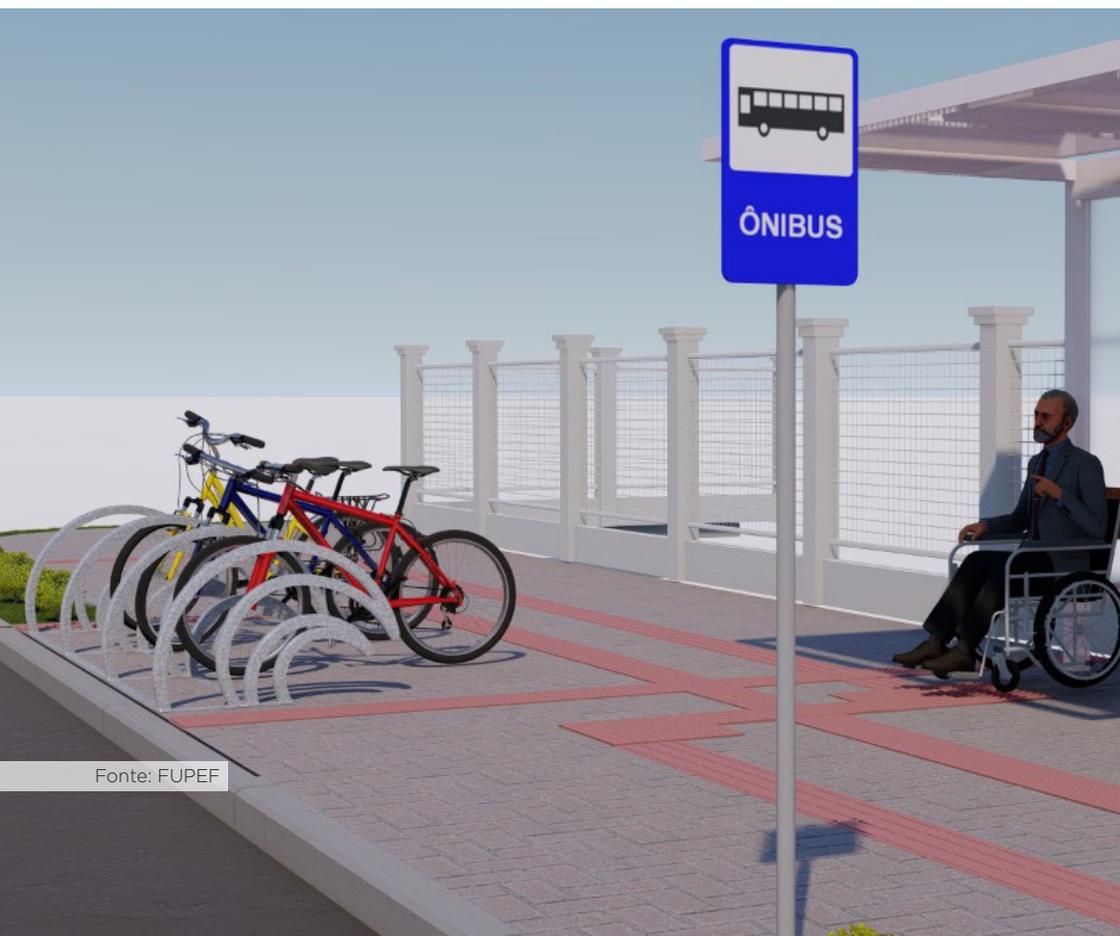
Em 2031, o projeto estará 100% completo, contando com 56,6 quilômetros de vias cicláveis. Podemos ver o projeto no mapa a seguir:



## Onde estacionar adequadamente e com segurança

Quando utilizamos a bicicleta para realizar tarefas diárias, como ir ao trabalho, à escola ou até mesmo a supermercados ou centros comerciais, precisamos estacioná-las em locais apropriados para evitarmos furtos e também não obstruir a passagem de pedestres e veículos.

Os **paraciclos** são estruturas que oferecem um suporte físico para a bicicleta, permitindo facilmente que o ciclista a encoste e prenda pelo quadro.



## Integração modal

O futuro da mobilidade urbana sustentável está na integração dos diferentes modos de transporte. Você pode optar, por exemplo, por utilizar a bicicleta para ir até o ponto de ônibus, estacioná-la em um paraciclo, pegar o ônibus, descer na parada mais próxima ao seu destino e finalizar o trajeto a pé.



Está prevista a instalação de paraciclos em diversas regiões de Guaratuba, principalmente em locais próximos à rodoviária, a centros comerciais e a pontos de ônibus da cidade.

## Manutenção da bicicleta

Para prolongar a vida útil da sua bicicleta e garantir mais segurança e eficiência, é necessário fazer a manutenção adequada regularmente. Para isso, é importante conhecer as partes que compõem uma bicicleta.



Agora que você conhece melhor, listamos algumas ações para ajudá-lo na manutenção da sua *bike*:

### Deixe a sua bicicleta sempre limpa

A limpeza superficial deve ser feita periodicamente, pois ela melhora o desempenho da pedalada e evita acidentes. Além disso, prolonga a vida útil da bicicleta e de seus componentes.

### Mantenha as marchas reguladas

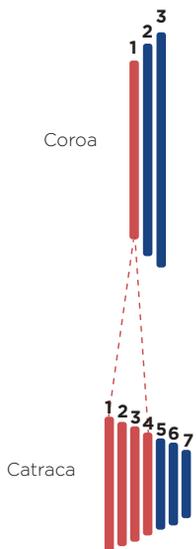
As bicicletas têm diferentes tipos e quantidades de marchas. Independente do modelo da sua, nunca use marchas cruzadas, pois elas danificam os dentes da coroa e da catraca.

Na figura a seguir, temos um exemplo de uma bicicleta com 21 marchas, porém apenas 12 combinações aconselháveis.

Lembre-se, é importante manter a coroa, a catraca e os pedais sempre bem lubrificados.

### Subida

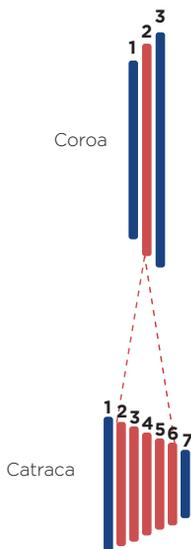
Baixa velocidade e esforço alto



Leve

### Retas

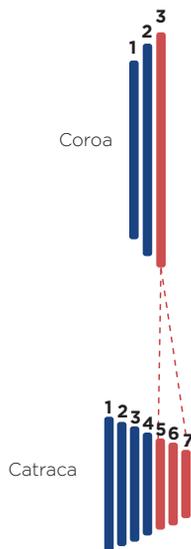
Velocidade e esforços intermediários



>>>>

### Descida

Velocidade alta e esforço baixo



Pesada

## Verifique a pressão dos pneus

Quando os pneus estão murchos, além de dificultar a pedalada, eles ficam mais propícios a furos e outros problemas que podem frustrar seu passeio. Portanto, é fundamental que eles estejam com a pressão nivelada corretamente para que esse tipo de situação não ocorra. Pensando nisso, separamos algumas dicas para você:



**Peso do ciclista: > 70kg**  
Pressão entre 80 e 100 psi



**Peso do ciclista: < 70kg**  
Pressão entre 101 e 120 psi

Em dias de chuva, convém tirar até 10 libras de cada pneu. Com isso, você estará sempre rodando com a manutenção da bicicleta em dia, tornando assim o passeio mais seguro

## **Confira o estado de cada pneu e pastilhas de freio**

Os pneus devem ser substituídos quando não apresentarem mais ranhuras, ou seja, 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.

## **Cuide da corrente de sua bicicleta**

Já ouviu algum estalo, vindo da região onde fica a corrente, enquanto pedalava? Pode ser um encaixe errado, em consequência do desgaste de sua corrente. Ignorar esse problema pode gerar outros com o passar do tempo, principalmente se ela estourar. Aí, o que poderia ser uma simples manutenção preventiva pode acarretar em mais custos.

## **Faça uma revisão completa periodicamente**

Vários fatores influenciam no tempo necessário para que a bicicleta passe por uma manutenção completa. Dentre eles, podemos citar o tipo de solo em que ela é utilizada, a intensidade de uso, as condições meteorológicas às quais ela está exposta e a quilometragem, entre outros. Essa manutenção deve ser feita por um profissional, para que futuramente ao transitar pela cidade, praias ou trilhas, você esteja com a bicicleta funcionando perfeitamente. Caso você precise de ajuda, na página 38 separamos alguns contatos de emergência e de bicicletarias em Guaratuba!

**A revisão periódica é fundamental para aumentar a vida útil da sua bike e garantir a sua segurança!**

## Dicas de ajustes para o ciclista

### Tamanho do quadro

Para tornar a pedalada mais confortável, é preciso escolher, primeiramente, o tamanho do quadro da bicicleta. Na figura a seguir você verá qual o tamanho de quadro ideal baseado na sua altura.



### Ajuste do selim

O ajuste correto do selim é muito importante para que o ciclista não se machuque e também não canse rapidamente. Pedalar com o selim desajustado pode causar dores e até mesmo lesões. A altura adequada permite que o ciclista fique com a perna quase que totalmente esticada. O selim deve estar numa inclinação totalmente horizontal em relação ao

solo. Se ele estiver inclinado para frente ou para trás, a tendência é que durante a pedalada o ciclista acabe escorregando sem nem perceber. E isso pode, além de causar dores, também comprometer a estabilidade da *bike* em situações de subida ou frenagens fortes.



## Ajuste do guidão

O guidão precisa estar posicionado para que os seus braços fiquem semiflexionados. Assim, você não força suas articulações e mantém a coluna reta.

## Pisada e posição dos joelhos

A maneira correta de pedalar é sempre pisando com a planta dos pés nos pedais e não com o calcanhar ou ponta dos pés. Também é importante que os joelhos estejam sempre alinhados aos pedais.

## Cuidados com a temperatura



### Calor

Use tecidos leves que propiciem a eliminação do suor e que protejam as partes do corpo que ficam expostas à incidência solar. Use óculos escuro, pois ele protege da poeira e insetos e também auxilia no conforto e na visibilidade. Para evitar queimaduras, o ideal é apostar num fator de proteção solar maior que 30.

Antes da pedalada, procure fazer refeições leves e beber água. Pedalar sem se hidratar adequadamente pode ter sérias consequências, além de causar cansaço excessivo, dores de cabeça, desidratação, dores nas juntas e até desmaios.



### Frio

Invista em vestuários como jaquetas “corta-vento”, gorros e luvas. Não se esqueça do protetor labial, do protetor solar e da hidratação. Mesmo em épocas mais frias, o ciclista deve se preocupar em se proteger da incidência solar. Outra dica importante no frio é se alongar bem antes de praticar a atividade, pois há maior risco de ocorrer lesões musculares.

Quando for pedalar, **beba água antes de sair e leve sempre uma garrafinha cheia.** O consumo de água faz nossos rins filtrarem melhor o sangue, proporcionando uma melhor fluidez dos líquidos entre as células, o que facilita muito a limpeza do corpo durante o exercício. Fazer qualquer atividade física sem se hidratar pode causar danos à saúde.

## Segurança do ciclista

De que forma você pode se proteger ao sair de *bike*?

Separamos algumas dicas bem importantes para tornar a sua pedalada mais segura e agradável.

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.



**01** **Cuidar com cordões ou qualquer parte solta do vestuário.** Elas podem enroscar na corrente ou raios da roda e provocar quedas.

**03** **Respeite o semáforo.** Não atravesse o cruzamento quando o sinal estiver vermelho.

**05** **Redobre a atenção ao passar por pontos de ônibus.** Aguarde o embarque e desembarque de passageiros, já que os pedestres costumam atravessar em frente ao ônibus. Assegure-se de que você não se encontra num ponto cego do motorista, pois, às vezes ele pode não te enxergar.

**06** **Em cruzamentos, verifique se o motorista está te enxergando.**

**08** **Dê preferência para percursos em vias cicláveis ou em ruas com limite de velocidade mais baixo.** Elas garantem a sua segurança e também a do pedestre.

**10** **Desça da bicicleta ao atravessar a faixa de pedestres.** Na faixa, o ciclista se torna um pedestre.

**12** **Acione os dois freios juntos.** Caso contrário, você poderá derrapar.

**02** **Não utilize celular ou fones de ouvido.** É importante que o ciclista esteja atento ao trânsito e esses equipamentos podem causar distração.

**04** **Não tente usar outro veículo para pegar impulso.** Em caso de uma freiada brusca a situação pode ser fatal para você.

**07** **Não ingira bebidas alcoólicas e pedalar.**

**09** **Mantenha 1,5 m de distância de carros, tanto em movimento quanto estacionados,** pois a qualquer momento uma porta pode ser aberta.

**11** **Pedale com as duas mãos no guidão.** Caso você tenha que desviar de algo ou frear rapidamente, não terá tempo de voltar a mão e pode cair e se machucar ou machucar alguém.

**13** **De acordo com o Art. 29 do CTB,** os veículos maiores devem cuidar da segurança dos menores, bem como os ciclistas devem cuidar dos pedestres.

## Tipos de colisão

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. Portanto, não é uma boa ideia.

### 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?**

Na última década, mais de **8,5 mil ciclistas morreram em acidentes de trânsito**. Apenas três estados brasileiros concentram mais de um terço dessas mortes; São Paulo lidera, com pouco mais de 17% do número total, seguido do Paraná, com 9,6%, e de Santa Catarina, com 9,3%.

## Sinalização do ciclista

### Você sabe como o ciclista pode sinalizar seus movimentos?

Como a bicicleta não possui sistema de indicação de direção ou frenagem, cabe a você, através da utilização de seus braços e mãos, sinalizar suas intenções de movimento. Para te ajudar com isso, separamos alguns dos sinais mais utilizados:



Segundo os dados analisados, 84% dos ciclistas tratados são homens e metade tem entre 20 e 49 anos de idade.

Grande parte desses acidentes acontece pela falta de educação no trânsito. São motoristas desrespeitando não apenas os ciclistas, mas também os espaços destinados à sua circulação, como as ciclofaixas.

## 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

**Sinalização horizontal:** na pista, a área adequada ao ciclista pode ser pintada por cor diferente e possuir o símbolo de uma pessoa pedalando.



Fonte: FUPEF

## Código de Trânsito Brasileiro (CTB)

Além da sinalização e dos itens obrigatórios, o ciclista também está incluído no CTB através dos seguintes artigos:

**Art. 21** - “Compete aos órgãos e entidades executivos rodoviários da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios, no âmbito de sua circunscrição:

II - planejar, projetar, regulamentar e operar o trânsito de veículos, de pedestres e de animais, e promover o desenvolvimento da circulação e da segurança de ciclistas.”

**Art. 24** - Compete aos órgãos e entidades executivos de trânsito dos Municípios, no âmbito de sua circunscrição:

II - planejar, projetar, regulamentar e operar o trânsito de veículos, de pedestres e de animais, e promover o desenvolvimento da circulação e da segurança de ciclistas;

XVII - registrar e licenciar, na forma da legislação, veículos de tração e propulsão humana e de tração animal, fiscalizando, autuando, aplicando penalidades e arrecadando multas decorrentes de infrações (Redação dada pela Lei nº 13.154, de 2015);

XVIII - conceder autorização para conduzir veículos de propulsão humana e de tração animal.”

**Art. 27** - “Antes de colocar o veículo em circulação nas vias públicas, o condutor deverá verificar a existência e as boas condições de funcionamento dos equipamentos de uso obrigatório, bem como assegurar-se da existência de combustível suficiente para chegar ao local de destino.”

**Art. 28** - “O condutor deverá, a todo momento, ter domínio de seu veículo, dirigindo-o com atenção e cuidados indispensáveis à segurança do trânsito.”

**Art. 29** - “O trânsito de veículos nas vias terrestres abertas à circulação obedecerá às seguintes normas.

I - a circulação far-se-á pelo lado direito da via, admitindo-se as exceções devidamente sinalizadas;

II - o condutor deverá guardar distância de segurança lateral e frontal entre o seu e os demais veículos, bem como em relação ao bordo da pista, considerando-se, no momento, a velocidade e as condições do local, da circulação, do veículo e as condições climáticas;

IV - quando uma pista de rolamento comportar várias faixas de circulação no mesmo sentido, são as da direita destinadas ao deslocamento dos veículos mais lentos e de maior porte, quando não houver faixa especial a eles destinada, e as da esquerda, destinadas à ultrapassagem e ao deslocamento dos veículos de maior velocidade;

IX - a ultrapassagem de outro veículo em movimento deverá ser feita pela esquerda, obedecida a sinalização regulamentar e as demais normas estabelecidas neste Código, exceto quando o veículo a ser ultrapassado estiver sinalizando o propósito de entrar à esquerda.”

**Art. 35** - “Antes de iniciar qualquer manobra que implique um deslocamento lateral, o condutor deverá indicar seu propósito de forma clara e com a devida antecedência, por meio da luz indicadora de direção de seu veículo, ou fazendo gesto convencional de braço.

Parágrafo único. Entende-se por deslocamento lateral a transposição de faixas, movimentos de conversão à direita, à esquerda e retornos.”

**Art. 38** - “Antes de entrar à direita ou à esquerda, em outra via ou em lotes lindeiros, o condutor deverá:

Parágrafo único. Durante a manobra de mudança de direção, o condutor deverá ceder passagem aos pedestres e ciclistas, aos veículos que transitem em sentido contrário pela pista da via da qual vai sair, respeitadas as normas de preferência de passagem.”

**Art. 58** - “Nas vias urbanas e nas rurais de pista dupla, a circulação de bicicletas deverá ocorrer, quando não houver ciclovia, ciclofaixa ou acostamento ou quando não for possível a utilização destes, nos bordos da pista de rolamento, no mesmo sentido de circulação regulamentado para a via, com preferência sobre os veículos automotores.

Parágrafo único. A autoridade de trânsito com circunscrição sobre a via poderá autorizar a circulação de bicicletas no sentido contrário ao fluxo dos veículos automotores, desde que dotado o trecho com ciclofaixa.”

**Art. 59** - “Desde que autorizado e devidamente sinalizado pelo órgão

ou entidade com circunscrição sobre a via, será permitida a circulação de bicicletas nos passeios.”

**Art. 68,** “§ 1º - O ciclista desmontado, empurrando a bicicleta, equipara-se ao pedestre em DIREITOS E DEVERES.”

**Art. 105** - “VI - para as bicicletas, a campainha, sinalização noturna dianteira, traseira, lateral e nos pedais e espelho retrovisor do lado esquerdo.”

Na Resolução 46, de 21 de maio de 1998, temos que:

**Art. 2º** - “Estão dispensadas do espelho retrovisor e da campainha as bicicletas destinadas à prática de esportes, quando em competição dos seguintes tipos:

- I - *Mountain bike* (ciclismo de montanha);
- II - *Down Hill* (descida de montanha);
- III - *Free Style* (competição estilo livre);
- IV - Competição Olímpica e Pan-Americana;
- V - Competição em avenida, estrada e velódromo;
- VI - Outros.

**Art. 129** - “O registro e o licenciamento dos veículos de propulsão humana e dos veículos de tração animal obedecerão à regulamentação estabelecida em legislação municipal do domicílio ou residência de seus proprietários. (Redação dada pela Lei nº 13.154, de 2015).”

**Art. 141,** § 1º - “A autorização para conduzir veículos de propulsão humana e de tração animal ficará a cargo dos Municípios.”

**Art. 338** - “As montadoras, encarroçadoras, os importadores e fabricantes, ao comerciarem veículos automotores de qualquer categoria e ciclos, são obrigados a fornecer, no ato da comercialização do respectivo veículo, manual contendo normas de circulação, infrações, penalidades, direção defensiva, primeiros socorros e Anexos do Código de Trânsito Brasileiro.”

## Curiosidades

Agora que você é um *expert* no mundo das *bikes*, que tal aprimorar seus conhecimentos com algumas curiosidades sobre o universo do ciclismo?!

# 20x

mais barato manter uma bicicleta do que um carro

Se o número de ciclistas triplicasse, a taxa de acidentes entre motoristas e ciclistas seria cortada pela metade

O mundo fabrica cerca de 100 milhões de bicicletas por ano

Hoje, **40% dos guaratubanos** utilizam a bicicleta como meio de transporte diário. Quando comparamos esse percentual com a Holanda (30%), podemos ver o potencial de Guaratuba em se tornar a Cidade dos Ciclistas

# 238 milhões

As bicicletas economizam mais de 238 milhões de galões de combustível todos os anos

# 3x

A mesma energia gasta para caminhar pode ser usada para andar de bicicleta três vezes mais rápido



Onde se estaciona 1 carro, é possível estacionar 10 bicicletas

A energia e os recursos usados para a criação de um único carro podem ser usados para a criação de até 100 bicicletas.

## Considerações finais

O presente manual foi elaborado visando informar o ciclista sobre seus direitos e deveres e também orientá-lo da melhor maneira possível sobre diversos assuntos acerca do ciclismo. A fim de garantir um trânsito mais seguro a todos, é fundamental que os usuários dos mais diversos meios de transporte respeitem as leis de trânsito e estejam cientes de que sua postura é determinante nesse cenário. A solução para os problemas da mobilidade urbana é a convivência respeitosa e harmônica entre todos os meios de transporte, para assim garantir a qualidade de vida nas cidades.



Fonte: FUPEF

## **Telefones úteis**

### **Emergências**

#### **Corpo de Bombeiros de Guaratuba**

Rua Antônio Rocha, 595 - Guaratuba/PR

Telefone comercial: (41) 3442-1635

Telefone de emergência: 199

#### **Polícia Militar de Guaratuba**

Rua Cubatão, 123 - Centro - Guaratuba/PR

Telefone comercial: (41) 3442-1400

Telefone de emergência: 190

#### **Detran Guaratuba**

Rua Antônio Alves Correia, 1529 - Guaratuba/PR

Telefone comercial: (41) 3442-5440

#### **Hospital Municipal de Guaratuba**

Rua Vieira dos Santos, 2-60 - Centro, Guaratuba/PR

Telefone comercial: (41) 3472-8674

#### **Unidade de Saúde Coroados**

Rua dos Navegantes, 105 - Coroados - Guaratuba/PR

Telefone comercial: (41) 3472-8748

#### **Unidade de Saúde Figueira**

Rua João Leopoldo de Santana - Figueira - Guaratuba/PR

Telefone comercial: (41) 3472-8167

#### **Unidade de Saúde Cohapar**

Av. Marechal Deodoro, 347-475 - Guaratuba/PR

Telefone comercial: (41) 3472-8732

#### **Unidade de Saúde Caieiras**

Rua do Campo, 21 - Guaratuba/PR

Telefone comercial: (41) 3472-8749

## **Bicicletarias**

### **Bike Sul**

Av. Paraná, 497 - Guaratuba/PR  
Telefone comercial: (41) 3442-5406

### **Bike Sul Centro**

Rua XV de Novembro, 23 - Centro - Guaratuba/PR  
Telefone comercial: (41) 3472-1151

### **Bicicletaria Bem-te-vi**

Rua Alcides Pereira, 308 - Vila Esperança - Guaratuba/PR  
Telefone comercial: (41) 3472-3145

### **Black Bike Bicicletaria**

Rua Coronel Carlos Mafra, 1903 - Cohapar - Guaratuba/PR  
Telefone celular: (41) 98517-3773

### **Biciclo**

Rua Santo Antônio da Platina, 200 - Cohapar - Guaratuba/PR  
Telefone celular: (41) 99930-8892

### **Maré X**

Rua do Patriarca - Guaratuba/PR  
Telefone celular: (41) 99726-3480

### **Bicicletaria Guaratuba Bikes**

Av. Damião Botelho de Souza, 1300 - Guaratuba-PR  
Telefone comercial: (41) 3443-6903

### **Bicicletaria do Catarina**

Av. Damião Botelho de Souza, 1055 - Guaratuba/PR  
Telefone comercial: (41) 3472-3082

### **VoudeBike**

Rua Vieira dos Santos, 480 - Guaratuba/PR  
Telefone comercial: (41) 3442-7237

## Fontes

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS (ABNT). NBR 9050: **Acessibilidade a edificações, mobiliário, espaços e equipamentos públicos**. Rio de Janeiro, 2015.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS (ABNT). NBR 16537: **Acessibilidade – Sinalização tátil no piso – Diretrizes para elaboração de projetos e instalação**. Rio de Janeiro, 2016.

BELOTTO, José Carlos Assunção; NAKAMORI, Silvana; FONSECA, Ken F. O. CICLOVIDA/UFPR: pedalando na cidade. Curitiba: PROEC/ UFPR, 2016.

BRASIL. **Código de Trânsito Brasileiro - CTB** - Lei nº 9.503, de 23 de setembro de 1997. Disponível em: [https://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/1997/lei-9503-23-setembro-1997-372348-publicacaooriginal-1-pl.html#:~:text=O%20tr%C3%A2nsito%20de%20qualquer%20natureza,rega%2Dse%20por%20este%20C%C3%B3digo.&text=%C2%A7%205%C2%BA%20Os%20%C3%B3rg%C3%A3os%20e,sa%C3%BAde%20e%20do%20meio%2Dambiente](https://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/1997/lei-9503-23-setembro-1997-372348-publicacaooriginal-1-pl.html#:~:text=O%20tr%C3%A2nsito%20de%20qualquer%20natureza,rega%2Dse%20por%20este%20C%C3%B3digo.&text=%C2%A7%205%C2%BA%20Os%20%C3%B3rg%C3%A3os%20e,sa%C3%BAde%20e%20do%20meio%2Dambiente.Acesso em: 12 set. 2021). Acesso em: 12 set. 2021.

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: 22 set. 2021.

CONSELHO NACIONAL DE TRÂNSITO (CONTRAN). **Sinalização vertical de advertência**. 2007. v.3. Disponível em: [https://infraestrutura.gov.br/images/Educacao/Publicacoes/Manual\\_VOL\\_II\\_\(2\).pdf](https://infraestrutura.gov.br/images/Educacao/Publicacoes/Manual_VOL_II_(2).pdf). Acesso em: 24 jun. 2020.

CONSELHO NACIONAL DE TRÂNSITO (CONTRAN). **Sinalização vertical de regulamentação**. 2007. v. 3. Disponível em: [https://infraestrutura.gov.br/images/Resolucoes/Manual\\_VOL\\_I\\_2.pdf](https://infraestrutura.gov.br/images/Resolucoes/Manual_VOL_I_2.pdf). Acesso em: 24 jun 2020.

CONSELHO NACIONAL DE TRÂNSITO (CONTRAN). **Sinalização vertical de indicação**. 2014. v. 3. Disponível em: [https://infraestrutura.gov.br/images/Resolucoes/Manual\\_VOL\\_I\\_2.pdf](https://infraestrutura.gov.br/images/Resolucoes/Manual_VOL_I_2.pdf).

gov.br/images/Educacao/Publicacoes/Manual\_VOL\_III\_2.pdf>. Acesso em: 12 set. 2021.

RATTON, Eduardo; SILVA, Amanda. **Manual do ciclista; dicas, direitos e deveres**. Curitiba: ITTI/UFPR: FUPEF, 2020.

RATTON, Eduardo; WAYDZIK, Flávia Aline; MACHADO, Vilma. **Manual de normalização de relatórios técnicos e/ou científicos**: de acordo com as normas da ABNT. Curitiba: UFPR/ITTI, 2019.

SÃO PAULO. Prefeitura Municipal. **Cartilha do Ciclista**. Disponível em: < [http://www.cetsp.com.br/media/426143 /CartilhaDoCiclista. pdf](http://www.cetsp.com.br/media/426143/CartilhaDoCiclista.pdf)>. Acesso em: 15 set. 2021.



