

# O Manual do Ciclista de Toronto

Português

**Tudo o que você precisa saber sobre o ciclismo  
na cidade, tudo em um único manual**

*Segunda edição, 2016*



  
**CultureLink**  
Your new Canadian life starts here.



# O ciclismo é para todos!

**Junte-se a mais de 1,4 milhão de residentes de Toronto que usam a bicicleta porque é um meio conveniente, saudável, barato e divertido.**

Este manual o ensinará sobre a sua bicicleta, nossas leis do trânsito e hábitos seguros do ciclismo. Ao andar de bicicleta em Toronto, lembre-se sempre de usar o seu bom senso, levar o tempo necessário e se divertir!

## Conteúdo

Razões para pedalar	3
A bicicleta	4 - 5
Pronto para pedalar	6 - 7
Regras das rodovias	8 - 9
Pedale com segurança	10 - 11
Compartilhamento a rodovia	12
Pedalando na cidade e além	13 - 14

# Razões para pedalar:

## **saúde**

Ao usar a sua bicicleta regularmente, você ficará em forma, melhorará sua saúde mental e fará com que você sinta mais energia.

## **conveniência**

A bicicleta é geralmente mais rápida do que o transporte público ou do que ficar preso no trânsito, especialmente no centro da cidade. Você pode ir onde desejar, quando desejar, assim que você montar na sua bicicleta.

## **proteção ambiental**

Contribua para rodovias com ar mais limpo e com menos veículos ao levar a sua bicicleta em vez de um carro ou ônibus.

## **acessível**

Possuir uma bicicleta e operá-la custa apenas uma fração do custo de um carro ou transporte público. Quando possuir uma bicicleta, ela não custará nada para ser operada!

## **diversão**

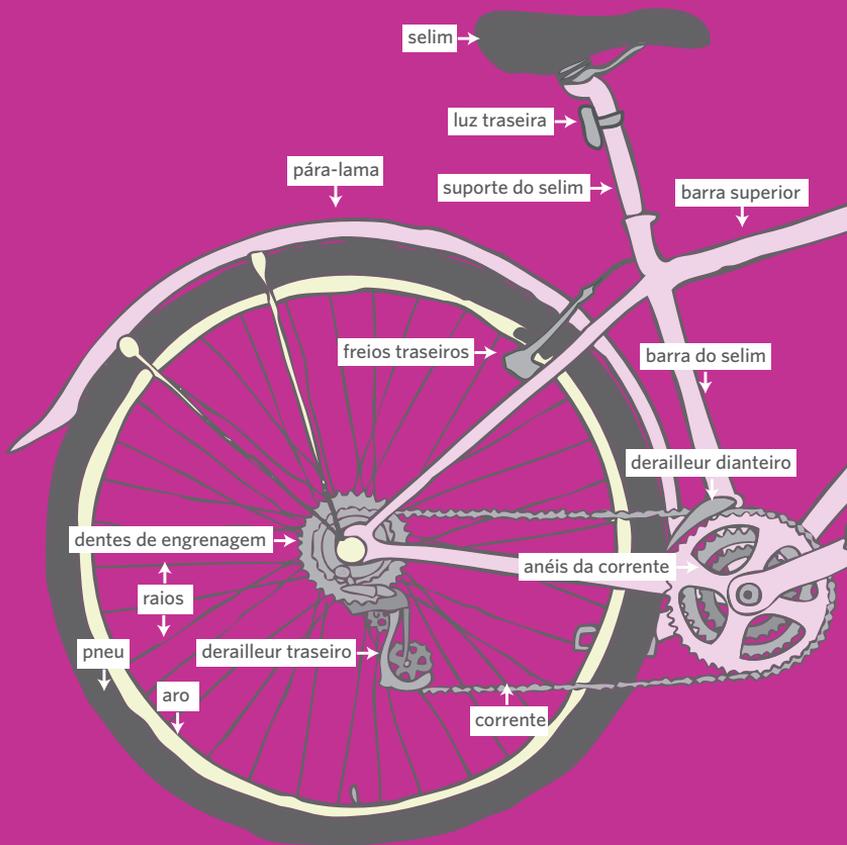
Ao explorar os arredores e parques de Toronto com a família e amigos é uma das muitas maneiras de se divertir na sua bicicleta.

## **uma maneira segura de explorar Toronto**

Uma rede crescente de pistas e trilhas de bicicleta como também leis de trânsito para proteger ciclistas tornam o ciclismo mais seguro e divertido.



# a bicicleta





Você pode aprender a consertar a sua própria bicicleta ou comprar uma bicicleta usada e peças em espaços comunitários de consertos de bicicletas que não precisam de hora marcada, localizados por toda a cidade. Verifique o site [www.cycleto.ca/resources/dropinrepair](http://www.cycleto.ca/resources/dropinrepair) para o local de consertos de bicicletas mais próximo de você! (website está em inglês)



# Pronto para pedalar

## a sua bicicleta é adequada para você?

Certifique-se de que você pode ficar de pé por cima da barra transversal. Quando sentado, você deve alcançar facilmente o guidão e sua perna deve estar ligeiramente dobrada ao tocar no pedal em seu ponto mais baixo.

## certifique-se de que o seu passeio seja agradável com a lista de verificação ABC:

### ar

- pneus têm ar suficiente
- rodas giram livremente

### freios e barras (guidões)

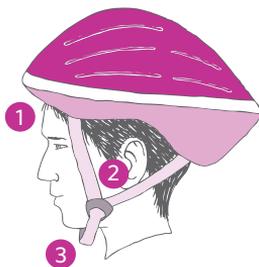
- freios estão funcionando
- barras (guidões) estão estáveis

### correntes e manivelas

- corrente está firme e lubrificada
- pedais giram livremente
- manivela do pedal não está instável

## use um capacete e certifique-se de que ele serve adequadamente

Um capacete usado de forma adequada protegerá a sua cabeça em caso de queda. Em Ontário, a lei estabelece que os ciclistas menores de 18 anos devem usar capacete.



## Siga a regra 2-V-1

-  2 dedos entre as sobrancelhas e o seu capacete.
-  As alças devem formar um "V" em torno das suas orelhas.
-  1 dedo deve encaixar entre a tira e o seu queixo.

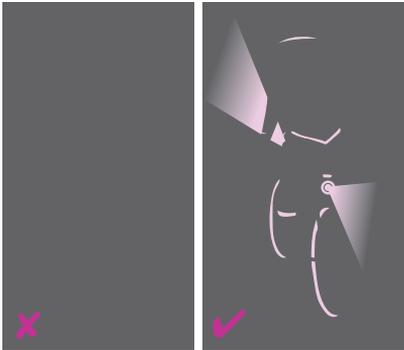
## **cuide de crianças pequenas**

As crianças pequenas devem, por lei, estar sentado em um assento ou carrinho para crianças aprovado. Em Ontário, é ilegal que duas pessoas montem em uma bicicleta construída para apenas uma pessoa.

## **seja visto, seja ouvido, fique seguro**

A lei de Ontário requer que uma bicicleta esteja sempre equipada com uma luz dianteira branca e uma luz traseira vermelha, além de uma campainha ou buzina.

Um sino avisa às pessoas que você está se aproximando. Toque-o ao ultrapassar, estacionar, parar ou quando carros estiverem virando para alertar o motorista da sua presença. Quanto mais pessoas o ver e ouvi-lo, mais seguro você estará.



*É mais fácil ver um ciclista durante o dia.*

*À noite, você se torna invisível.*

*Luzes, refletores e roupas fluorescentes ajudam os motoristas a ver os ciclistas à noite.*



*Participe de um curso sobre segurança do ciclismo: Cursos de ciclismo Can-Bike para jovens ciclistas e adultos aprimorarão as suas habilidades, segurança e o prazer do ciclismo. Visite [www.toronto.ca/cycling/canbike](http://www.toronto.ca/cycling/canbike)*

# Regras das rodovias

## lei do trânsito nas rodovias

Lei do trânsito nas rodovias (Highway Traffic Act, HTA) de Ontário descreve como todos os usuários das rodovias – incluindo ciclistas – devem se comportar. Você deve seguir todas as leis normais do trânsito do HTA, como também algumas leis que são específicas para bicicletas.

## os ciclistas e a lei

Para conduzir uma bicicleta em Toronto não é necessário uma licença ou permissão especial – qualquer pessoa pode fazê-lo! Os ciclistas devem seguir as regras de tráfego e obedecer sinalizações e usar sinais com a mãos. Um ciclista que desobedecer uma lei de trânsito poderá ser parado por uma policial e poderá levar multa.

## conduzindo uma bicicleta na rodovia

Como regra geral, os veículos mais lentos, como bicicletas, ocupam a pista mais próxima à guia. Ao manter 1 metro entre você e a guia, ou entre carros estacionados assegurará que você esteja visível aos demais usuários da rodovia e tenha espaço para manobrar se um carro passa por você muito encostado.

Em rodovias com pistas estreitas, você tem o direito por lei de tomar a pista inteira toda. Em Ontário, os motoristas devem conceder um metro ao ultrapassar um ciclista ou levam multa e pontos deméritos. Conduza com confiança!



## Exemplos de ofensas sujeitas à multa sob o HTA\*

duas pessoas em uma bicicleta	\$110
desobeder o sinal de parar ou deixar de parar	\$110
impróprio (ou nenhum) sinal de braço indicando que vai virar ou parar	\$110
iluminação imprópria da bicicleta	\$110
deixar de parar no sinal vermelho	\$325
operação descuidada de bicicleta ou veículo	\$490

## Ofensas do HTA, multas e pontos deméritos para motoristas\*

distância insuficiente de ultrapassagem (motoristas devem deixar 1 metro)	\$110 + 2 pontos
abrir a porta do carro no trânsito (ciclistas ou veículos)	\$365 + 3 pontos
conduzir distraidamente	\$490 + 3 pontos

\*valores de multa listados são incluídos de multas estabelecidas da província e todas as tarifas adicionais.

### as calçadas foram feitas para caminhar

Pode ser perigoso andar de bicicleta na calçada e na faixa de pedestres. Em Toronto, crianças com 13 anos ou menos são permitidas a andar de bicicleta na calçada, mas outros ciclistas podem ser multados se assim fizer.

Às vezes, especialmente fora do centro da cidade, um ciclista pode achar que a rodovia é muito perigosa e usará a calçada.

Para permanecer seguro, permita sempre que os pedestres procedam primeiro ao cruzarem seu caminho, e ande com a sua bicicleta na faixa de pedestres e áreas movimentadas da calçada.

### multas, não pontos deméritos

Ciclistas não recebem pontos deméritos em suas carteiras de motorista para multas emitidas enquanto conduzem suas bicicletas. No entanto, multas podem ser dadas a eles as quais deverão ser pagas.



Encontre recursos legais: Cycle Toronto tem informação adicional sobre bicicletas, sobre a lei, e sobre seus direitos e responsabilidades como um ciclista, em [www.cycleto.ca/cyclistresources](http://www.cycleto.ca/cyclistresources). (website está em inglês)

# Conduza uma bicicleta de modo seguro

## preste atenção

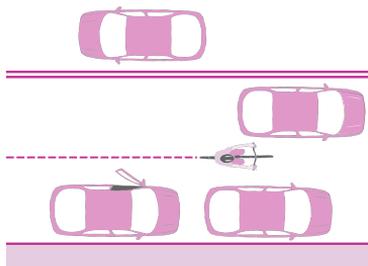
Preste atenção no trânsito já que motoristas e pedestres talvez não o vejam. Fique atento para perigos como buracos nas ruas, carros mudando de pista, ou portas de carro se abrindo em direção à sua pista. Não use fones de ouvido ao conduzir a sua bicicleta. Respeite outros usuários da rodovia.

## atenção com os pedestres

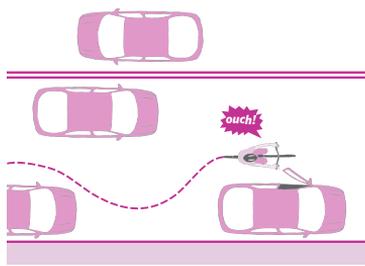
Pedestres são os usuários mais vulneráveis da rodovia. Pare nas faixas de pedestres e seja sempre respeitador.

## conduza em uma linha reta, previsível

Se você dirigir com confiança e de modo previsível em uma linha reta, outros usuários da rodovia serão capazes de reconhecer o seu comportamento e dar a você o espaço para conduzir. Não se desvie para dentro e para fora do trânsito ou áreas de construção - é o seu direito de tomar o quanto espaço você precisar. Conduza longe de carros estacionados, para que você não atinja a porta de algum carro caso sejam abertas sem olhar. Olhe sempre através do seu ombro esquerdo antes de mudar de pista.



*mantenha uma boa distância dos carros estacionados.*



*resista a tentação de conduzir entre intervalos.*

## sinalize quando virar

Sinalize a sua intenção de virar antes de chegar ao cruzamento fazendo sinais com a mão ou apontando claramente. Reduza a velocidade ao virar, especialmente se a rua estiver molhada.



vire à esquerda



pare



vire à direita



vire à direita

## conduza próximo a um amigo

Você poderá conduzir próximo a outro ciclista e tomar uma pista do trânsito inteira. Se um veículo em velocidade mais rápida deseja ultrapassá-lo pela esquerda, você deverá se mover para uma fila única.

## cruzamentos

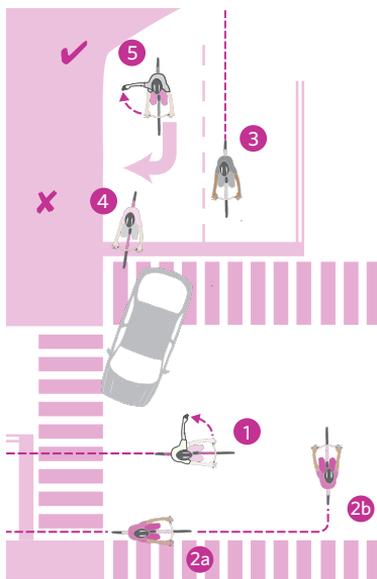
1 Você poderá virar à esquerda com o trânsito usando a pista mais distante à esquerda ou a pista de virar caso esteja confortável.

2a Você poderá virar à esquerda conduzindo pela pista de pedestres e  
2b virar à esquerda em duas etapas.

3 Entre apenas na pista da direita se você estiver virando à direita. Não entre se você estiver indo reto pelo cruzamento.

4 Não ultrapasse motoristas que estão virando à direita caso você estiver indo reto, a menos que está em uma pista de bicicletas e o motorista lhe deu o direito de passagem.

5 Se você estiver virando à direita, espere pela sua vez atrás de um veículo que esteja virando à direita.



# Compartilhando a rodovia

## veículos grandes

Seja cauteloso ao conduzir perto de caminhões, ônibus e outros veículos grandes. Não ultrapasse esses veículos em um cruzamento a não ser que esteja absolutamente seguro de que estão seguindo em frente. Nunca os ultrapasse pela direita caso estejam virando para a direita, apenas pela esquerda. Veículos grandes podem fazer curvas amplas.

## scooters elétricas

Em Toronto, o uso de scooters elétricas não é permitido em ciclovias ou trilhas de multiuso. É permitido que elas utilizem as ciclovias pintadas.

## colisões

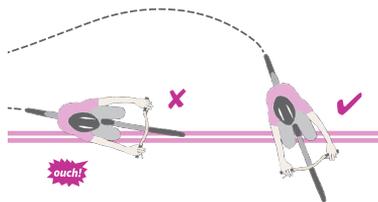
Se você estiver envolvido em uma colisão, terá direito a benefícios, incluindo dinheiro para substituir a bicicleta ou pagar despesas relacionadas com a saúde, mesmo que tenha sido você que causou o acidente. Assegure-se de que alguém chame a polícia, troque informações de contato com o motorista e anote o número de placa e seguro do veículo. Ligue para 911, ou 416-802-2222 para casos não emergenciais.

## bondes públicos e ônibus escolares

Quando passageiros estão subindo ou descendo de ônibus escolares ou bondes da TTC, os ciclistas devem parar a uma distância razoável das portas e permitir que eles atravessem a rodovia com segurança antes de continuar a conduzir a bicicleta.

Bondes públicos operam como esperado sob as linhas. Não tente ultrapassá-los já que eles não podem se mover fora da trilha para você. Os pneus podem ficar presos nas trilhas do bonde, e eles ficam bastante escorregadios quando molhados. Tente sempre atravessá-los com sua roda em um ângulo reto para que você não fique preso!

*atravessando trilhas dos bondes públicos*



*ângulo muito raso*

*quase perpendicular*

# Conduzindo uma bicicleta em Toronto e nos arredores

## conhecendo a cidade

Mais de 60% dos lares de Toronto dispõem de bicicletas. Durante o verão, os residentes fazem mais de três milhões de percursos em bicicletas cada semana, para fazer compras, encontrar amigos ou para ir à escola ou ao trabalho. Use a bicicleta no seu próximo afazer!

## pedale com um ciclista experiente

Se você é novato, saia com um ciclista mais experiente para aprender como conduzir com segurança no trânsito e descobrir as melhores rotas.

## a caminho do trabalho

Aproximadamente um em cada dez residentes de Toronto usam a bicicleta para ir ao trabalho ou escola de bicicleta. Fazer percursos em bicicletas é considerado um meio de transporte inteligente, acessível e conveniente.

## escolha a melhor rota

O Mapa de Ciclismo de Toronto o ajudará a escolher a sua rota usando ciclovias, caminhos através dos parques, trilhas perto da água ou ruas secundárias sem caminhões e carros em alta velocidade. Experimente uma nova rota em um domingo para desfrutar dela sem o movimentado trânsito dos dias úteis.

## rotas de bicicleta e ciclovias

A cidade de Toronto está fazendo a condução de bicicleta menos estressante e mais agradável com a nova dedicada infraestrutura para o ciclismo. Use o Mapa de Ciclismo de Toronto (veja o link abaixo) para encontrar as melhores rotas para você.

Saiba mais sobre rotas de bicicleta e ciclovias em [www.cycleto.ca/cyclistresources](http://www.cycleto.ca/cyclistresources) (website está em inglês).



Visualize o Mapa de Ciclismo de Toronto on-line em [toronto.ca/cycling/map](http://toronto.ca/cycling/map) e acesse mapas de rotas de municípios vizinhos em [smartcommute.ca](http://smartcommute.ca).

Obtenha uma cópia impressa do mapa na City Hall (100 Queen Street West), na sua biblioteca local ou centro cívico, ou no escritório da Cycle Toronto office.

## seu passeio à prova d'água

Use aquilo que você se sinta confortável. Camadas de roupas leves que podem ser adicionadas ou removidas conforme necessário são ideais em temperaturas mais frias. Jaquetas e calças à prova d'água o manterão seco quando chover. Use protetor solar no verão e traga uma garrafa d'água para mantê-lo hidratado em viagens mais longas. Pára-lamas o manterão seco quando suas rodas espirrarem água ao enfrentar a chuva ou a neve.

## sua bicicleta no transporte público

Leve sua bicicleta no metrô a qualquer hora, exceto das 6h30 às 10h00 e das 15h00 às 19h00 nos dias da semana. Todos os ônibus da cidade têm suportes para bicicletas na frente do ônibus que você pode usar a qualquer momento. Quase que todas as estações têm instalações para bicicletas (ring-and-post) ou suportes para bicicletas, portanto você poderá conduzir a bicicleta até a estação mais próxima e tomar o metrô ou ônibus.

## paragens para consertos de bicicletas do Toronto Transit Commission (TTC)

A TTC instalou paragens para consertos de bicicletas self-service em determinadas estações. Encontre uma lista dessas estações no website da TTC, [www.ttc.ca](http://www.ttc.ca).

## proteja a sua bicicleta por uma fechadura

Sempre use uma tranca para bloquear a estrutura e ambas as rodas. Para evitar furtos. Uma tranca em forma de U fixada a



*permaneça confortável e seco com as roupas adequadas e pára-lamas*

um post-and-ring (Poste e anel) da cidade é a melhor opção. Use uma segunda trava para maior segurança.

## lute contra o furto de bicicletas!

Registre a sua bicicleta junto à Polícia de Toronto em [torontopolice.on.ca/bike/](http://torontopolice.on.ca/bike/). Se você estiver comprando uma bicicleta usada, você pode verificar se foi reportada como roubada olhando o número de série da bicicleta aqui: [isthisbikestolen.com](http://isthisbikestolen.com). O número de série geralmente encontra-se na lateral interior da sua bicicleta.



*prenda a roda dianteira e a estrutura no poste, não no anel*

# Andar de bicicleta irá mantê-lo saudável e feliz.

**Explore a sua cidade com milhares de outras residentes de Toronto e desfrute do ciclismo por toda a vida.**

Este manual está disponível em 17 idiomas diferentes e em duas edições (2010 e 2016). Para solicitar cópias ou fazer o download, visite [www.cycleto.ca/handbook](http://www.cycleto.ca/handbook).



A Cycle Toronto é uma organização com o suporte de membros diversos que defende a segurança das ruas. Contribuímos para uma cidade que promove o ciclismo para todos ao pressionar o conselho municipal a construir mais infraestruturas para o ciclismo apoiando os residentes de Toronto a conduzirem suas bicicletas com mais frequência. Promovemos o ciclismo de uma forma inclusiva e acolhedora. Torne-se um membro hoje em [www.cycleto.ca/join](http://www.cycleto.ca/join).



A CultureLink está dedicada a facilitar a participação ativa e a integração de recém-chegados e a comunidade mais ampla, reconhecendo a interdependência desses grupos em nossa sociedade. Saiba mais em [www.culturallink.ca](http://www.culturallink.ca).

# Comece a sua jornada rumo à saúde, alegria e liberdade!

Apoiadores:



*LiveGreen é um programa da Cidade de Toronto que ajuda residentes e empresas a se tornarem ecológicas. A impressão e distribuição do Manual são fornecidas pela Cidade de Toronto. Financiamento é fornecido pelo Governo de Ontário. As opiniões expressas no Manual do Ciclista são opiniões da Cycle Toronto e CultureLink, e não necessariamente refletem as opiniões de nossos apoiadores.*

*O Manual dos Ciclistas de Toronto, Segunda Edição. Abril 2016.*

*Texto: Steve Brearton, Jared Kolb, Kristin Schwartz, Thevishka Kanishkan*

*Ilustrações: Jay Dart, Thevishka Kanishkan*

*Design: Simon Farla, Thevishka Kanishkan*

*A primeira edição deste manual foi publicado em 2010 em parceria com a CultureLink e com o suporte da Toronto Foundation. A segunda edição foi publicada em 2016, em parceria com a CultureLink e o suporte do Ministry of Transportation of Ontario.*