

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

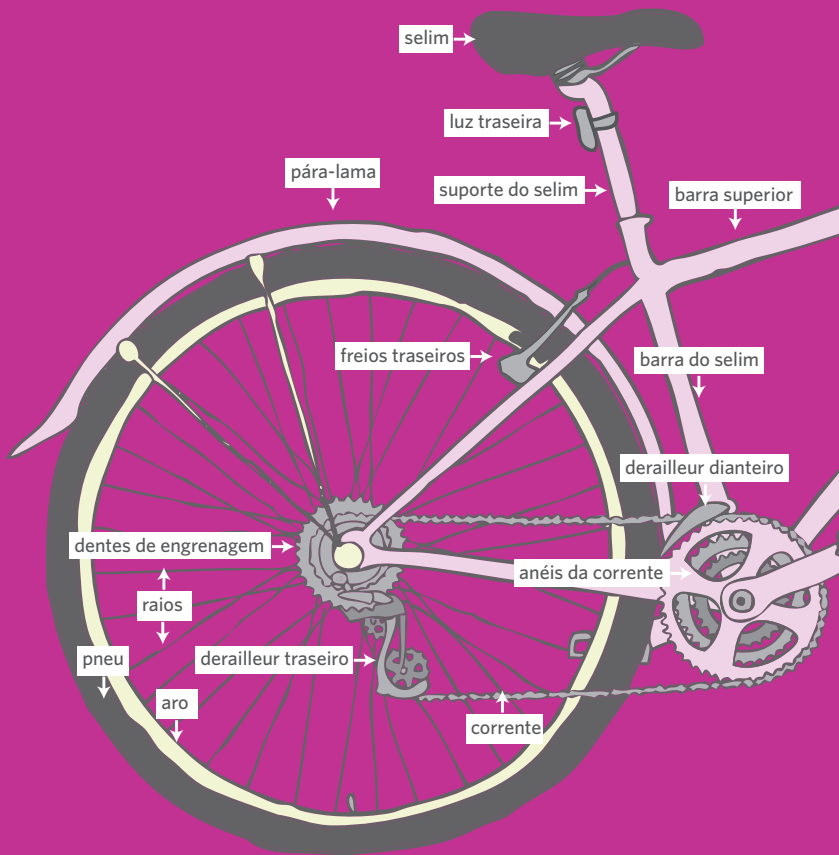
Ao explorar os arredores e parques de Toronto com a família e amigos é uma das muitas maneiras de se divertir na sua bicicleta.

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.

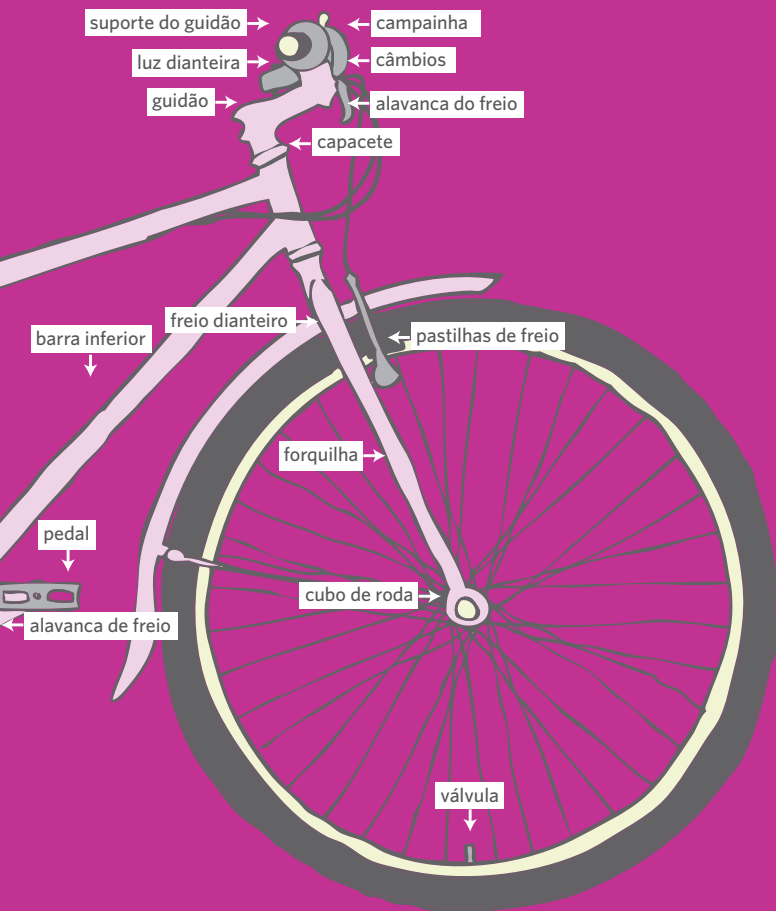


a bicicleta





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 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)

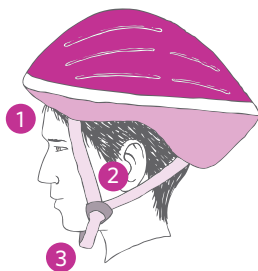
- freios estão funcionando
- barras (guidões) estão estáveis

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.

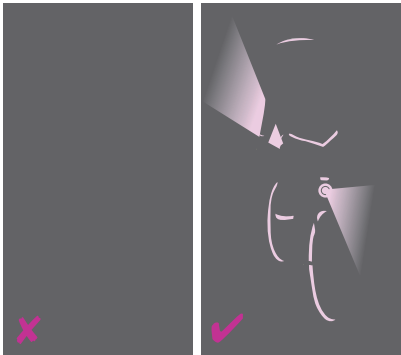
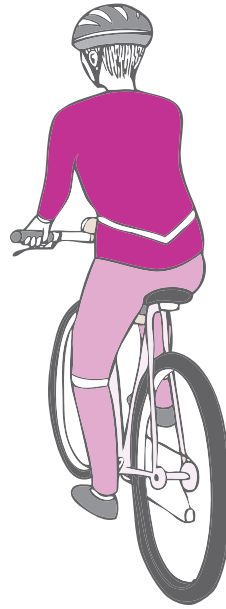
cuide de crianças pequenas

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

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. (website está em inglês)

Conduza uma bicicleta de modo seguro

preste atenção

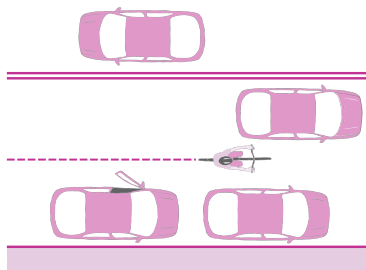
Preste atenção no trânsito já que motoristas e pedestres talvez não o vejam. Fique atento para perigos como buracos nas ruas, carros mudando de pista, ou portas de carro se abrindo em direção à sua pista. Não use fones de ouvido ao conduzir a sua bicicleta. Respeite outros usuários da rodovia.

atenção com os pedestres

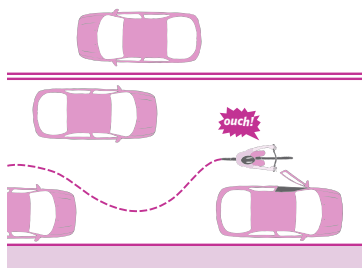
Pedestres são os usuários mais vulneráveis da rodovia. Pare nas faixas de pedestres e seja sempre respeitador.

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

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.



vire à direita



vire à direita

cruzamentos

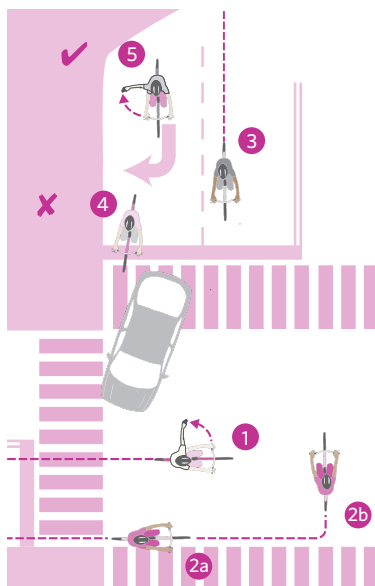
1 Você poderá virar à esquerda com o trânsito usando a pista mais distante à esquerda ou a pista de virar caso esteja confortável.

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

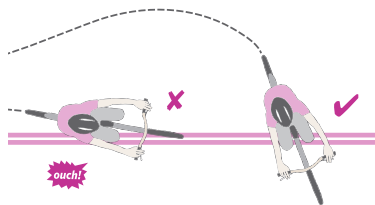
Se você estiver envolvido em uma colisão, terá direito a benefícios, incluindo dinheiro para substituir a bicicleta ou pagar despesas relacionadas com a saúde, mesmo que tenha sido você que causou o acidente. Assegure-se de que alguém chame a polícia, troque informações de contato com o motorista e anote 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 (website está em inglês).



Visualize o Mapa de Ciclismo de Toronto on-line em toronto.ca/cycling/map e acesse mapas de rotas de municípios vizinhos em 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.

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

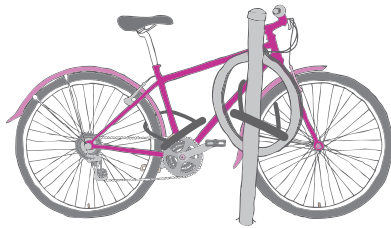


permaneça confortável e seco com as roupas adequadas e pára-lamas

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/. 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. 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.



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.



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.

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.