



- PONTOS DE INTERESSE:**
- 01- ATERRO DO FLAMENGO F3
  - 02- BAIXO GÁVEA C5
  - 03- BAIXO LESLON C6
  - 04- CENTRO CULTURAL BANCO DO BRASIL D1
  - 05- CIDADE DO SAMBA D4
  - 06- CRISTO REDENTOR/CORCOVADO E6
  - 07- FORTI DE COPACABANA E6
  - 08- GALPÃO DA CIDADANIA E1
  - 09- JARDIM BOTÂNICO C5
  - 10- JARDIM ZOOLOGICO C5
  - 11- MARACANÃ C1
  - 12- MIRANTE DONA MARTA D4
  - 13- MORRO DA CONCEIÇÃO E1
  - 14- MOSTEIRO DE SÃO BENTO E1
  - 15- MUSEU CASA RUI BARBOSA E1
  - 16- MUSEU DE ARTE MODERNA F2
  - 17- MUSEU HISTÓRICO NACIONAL C1
  - 18- MUSEU NACIONAL E1
  - 19- MUSEU NACIONAL DE BELAS ARTES F1
  - 20- PAÇO IMPERIAL F1
  - 21- PALÁCIO DO CATETE E3
  - 22- PALÁCIO GUANABARA F2
  - 23- PALÁCIO TIRADENTES F4
  - 24- PÍLO DE AÇUGAR (EMBARQUE) E1
  - 25- PARQUE DAS RUÍNAS D5
  - 26- PARQUE LAGE D5
  - 27- PLANETÁRIO D5
  - 28- SAMBÓDROMO D1
  - 29- TEATRO MUNICIPAL F1
  - 30- VISTA CHINESA C6
  - 31- CENTRO DE TRADIÇÕES NORDESTINAS C1
  - 32- QUINTA DA BOA VISTA C1

**RIO**  
PREFEITURA

**MEIO AMBIENTE**

- Ciclovía
- Ciclovía Projetada
- Zona 30 km/hora
- Bicicleta Pública (Bike Rio)
- Terminal de Ônibus
- Terminal de Trem
- Terminal de Barcas
- Estação Metrô
- Estação Metrô com Bicicletário
- Oficina de Bicicleta
- Ponto de Interesse
- Túnel
- Delegacia de Polícia
- Hospital / UPA

500 250 0 500 1.000 m

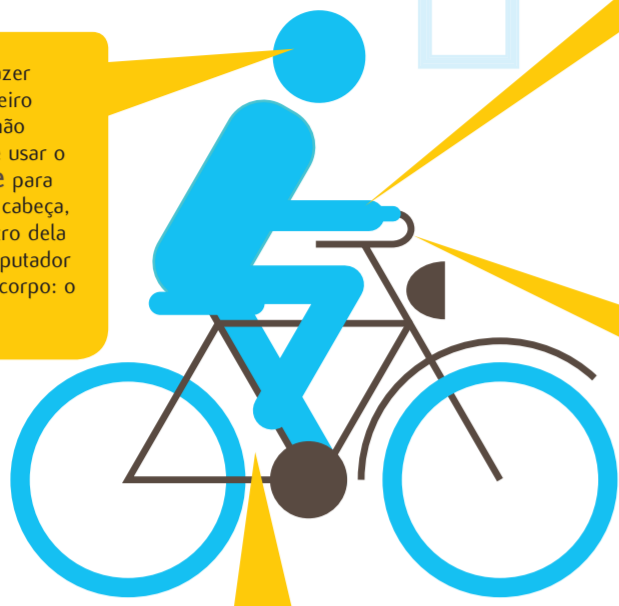
ELABORADO POR:  
Geógrafo Marco Giovanni C. Madeira  
CREA: 20023/1095-5  
ILUSTRAÇÃO MAPA:  
Augusto Ornelas

FONTES:  
Instituto Pereira Passos - IPP  
Instituto for Transportation and Development Policy - ITDP  
Secretaria Municipal de Meio Ambiente - SMAC  
Sistema de Bicicletas Públicas SAMBA - Bike Rio  
Carnegie Urbano

## cuidados

Parabéns, você optou pelo sistema de transporte mais moderno e eficiente que existe para pequenas e médias distâncias: a bicicleta.

Antes de fazer o seu primeiro percurso, não esqueça de usar o capacete para proteger a cabeça, afinal, dentro dela está o computador central do corpo: o cérebro.



Use **luvas** para proteger suas mãos. Elas te darão firmeza ao guidão e te protegerão em caso de queda.

A posição do **guidão** deve permitir que as suas costas fiquem eretas, proporcionando uma pedalada mais eficiente.

### AGORA VAMOS EXAMINAR A MÁQUINA:

- 1. pneus**  
A primeira coisa é verificar se os pneus estão com a calibragem correta. Uma bicicleta com pneus vazios fica sem controle e te joga no chão.
- 2. selim**  
Com as rodas calibradas é hora do ajuste do selim. A altura do banco é fundamental para uma pedalada divertida e eficiente. O banco deve ficar à altura do quadril, de maneira que montado, você fique com as pontas dos pés apoiadas no chão. Durante a pedalada, seu joelho deverá ficar ligeiramente dobrado. O banco bem ajustado proporciona a posição correta e faz bem à sua saúde, melhorando a qualidade da sua pedalada e aumentando o seu rendimento.
- 3. freios**  
Agora é hora de testar os freios: verifique se as pastilhas estão gastas. Revise seus freios todos os dias para evitar acidentes. Com os pneus calibrados, o selim ajustado e os freios funcionando, é hora de montar no seu camelo, e seguir feliz da vida.  
**A partir de agora, você é um cidadão moderno que se locomove com sustentabilidade.**

O tamanho do quadro da bicicleta é o diferencial para uma pedalada confortável. Procure escolher o tamanho do quadro que melhor se adapte a sua estatura.

## benefícios ambientais

A bicicleta não polui e é um meio de transporte barato e eficiente. Mais bicicletas significam menos carros nas ruas e menos CO<sub>2</sub> no ar. Todas as peças e componentes da bicicleta são 100% recicláveis.



Vá de bicicleta, caminhe, compartilhe o carro ou use os transportes públicos com mais frequência. A cada 1,5 km que você percorrer sem carro, a atmosfera fica livre de 0,5 kg de dióxido de carbono.



Sempre que for sair, repense a necessidade do carro. Use a bicicleta para suas atividades cotidianas, especialmente aquelas situadas perto da sua casa. Você vai descobrir uma maneira mais eficiente e divertida de se locomover.

**Transporte gratuito:** o ciclismo também é bom para o seu bolso. Você elimina os gastos com gasolina, manutenção do carro, impostos, não precisa pagar estacionamento, nem passagem, além de ganhar tempo e controlar melhor seu horário.

### DICAS

A ÁGUA É ESSENCIAL PARA A VIDA!

- > Beba sempre muita água
- > Coma com qualidade
- > Alongue seus músculos antes e depois de pedalar
- > Respeite os limites do seu corpo



Realização:



Criação:



camelourbano@gmail.com  
21 8726 2755  
www.camelourbano.com.br

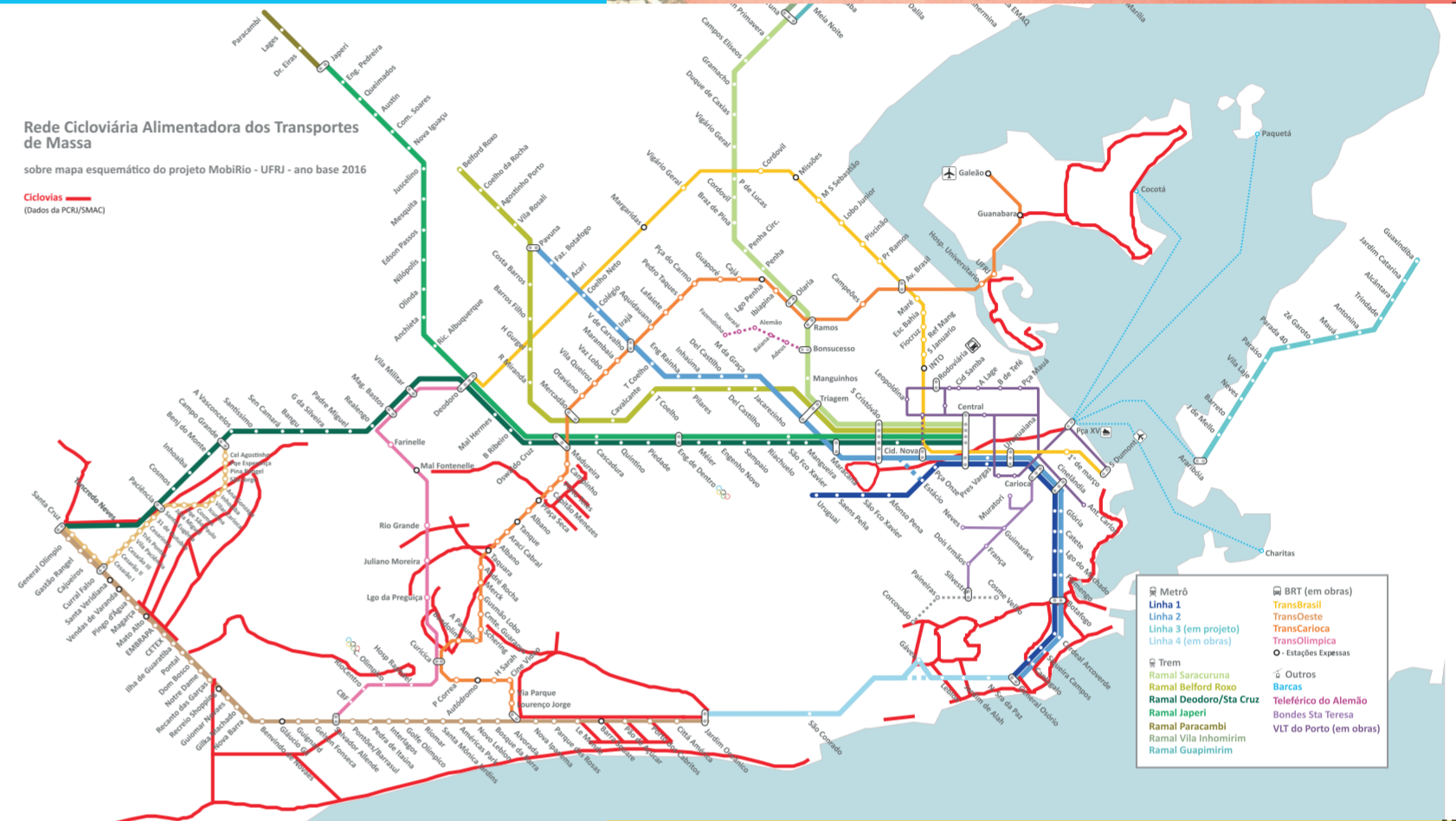
Apoio:



## Rio capital da bicicleta



Zona Sul, Centro, Tijuca, Grajaú, Maracanã e São Conrado



## dicas de uso da bicicleta

1. Faça contato visual com os motoristas. Recomendamos que o ciclista fique sempre atento ao trânsito.
2. Redobre a **atenção** ao pedalar por **esquinas e cruzamentos**. Eles são perigosos e neles acontecem em média 80% dos acidentes.
3. **Evite as áreas perigosas.** Ao se defrontar com caminhões ou ônibus fique atento a possíveis pontos cegos. Estudos recentes revelam que a maioria dos acidentes fatais com ciclistas envolvem veículos pesados. O procedimento mais recomendado é se posicionar atrás destes veículos e nunca tentar uma ultrapassagem.
4. **Fique atento aos carros parados.** Uma porta aberta inesperadamente pode causar um acidente!
5. **Mantenha sempre as mãos no guidão,** prontas para freiar. Na chuva os freios perdem parte de sua eficiência. Redobre a atenção!
6. **Sempre obedeça à sinalização** (sinais de trânsito, faixas de pedestre e placas). Use sua bicicleta de forma responsável e cuidadosa.
7. **Faça revisões regulares na sua bicicleta.** Mantenha boas condições de uso.
8. **Respeito** pelos outros e bom senso são sempre boas dicas para o ciclista.

### NA CICLOVIA:

- É permitido
- > Andar de bicicleta
  - > Ambulâncias, viaturas de polícia e da defesa civil em caráter emergencial
  - > Andar de cadeira de rodas motorizada
  - > Bicicletas elétricas até 20km/hora
  - > Correr, patinar e andar de skate, desde que não seja proibido
- É proibido
- > Andar ou estacionar qualquer tipo de veículo motorizado
  - > Caminhar em cicloviárias não compartilhadas
  - > Passar com animais
  - > Manobras súbitas, perigosas ou acrobáticas
  - > Obstrução por ambulantes

## regras de uso da bicicleta

1. **Siga sempre a direção do fluxo de trânsito.** Motoristas e pedestres normalmente não reparam nos ciclistas na contramão. Andar de bicicleta desta forma pode ser extremamente perigoso!
2. **Prefira roupas claras** que garantam a sua visibilidade, principalmente à noite. Equipe sua bicicleta com material refletor e farol.
3. **Use sempre a buzina** quando se aproximar de outras pessoas para indicar a sua presença. **Ultrapasse sempre pela esquerda!**
4. **Pedale sempre nas laterais das vias.**
5. **Sinalize suas manobras** com antecedência. Evite surpreender os motoristas.
6. Você pode prender a sua bicicleta em postes, grades e outros mobiliários urbanos, desde que não atrapalhe a circulação de pedestres. **Não é permitido amarrar sua bicicleta em árvores.**
7. **O pedestre tem a preferência** sobre qualquer outro veículo.



## sinalização

Através do Programa "Rio Capital da Bicicleta" a Secretaria Municipal de Meio Ambiente vem modificando, ao longo dos últimos anos, o cenário do sistema de transportes na cidade do Rio de Janeiro, introduzindo uma **mudança cultural no modo de locomoção das pessoas.**

Um dos pilares deste projeto é criação de sinalização específica e padronizada, que vem sendo espalhada pela cidade, orientando pedestres, ciclistas e motoristas nas **melhores práticas de trânsito.**

Fique atento às placas e sinalizações abaixo, elas são muito importantes!



## bicicletários

A Prefeitura do Rio está **estimulando a instalação de bicicletários** nas calçadas e estabeleceu modelos e regras simples de organização. Os bicicletários podem ser implantados em locais onde não atrapalhem a circulação de pessoas.

Informações ou requerimentos poderão ser encaminhados por qualquer interessado ao seguinte endereço eletrônico [ciclovia@pcrj.rj.gov.br](mailto:ciclovia@pcrj.rj.gov.br) contendo sua identificação e a indicação do local onde pretende instalar o bicicletário (rua/avenida, número de referência, bairro e descrição da área).

## uso da bicicleta nas barcas, metrô e trem - instruções

Quer levar sua bicicleta no trem, metrô ou barcas? Fique atento as seguintes dicas:



### METRÔ:

- > Uso liberado aos sábados, domingos e feriados (durante o dia todo).
- > A entrada de bicicletas deve ser feita sempre no último carro de cada composição.
- > O MetrôRio possui onze bicicletários gratuitos para a clientes que desejam combinar estes dois tipos de transporte, nas estações Cantagalo, Catete, Colégio, Estácio, Inhaúma, Ipanema/General Osório, Irajá, Pavuna, São Francisco Xavier, Triagem e Vicente de Carvalho.
- > O bicicletário pode ser utilizado no horário de funcionamento do MetrôRio: das 5h à meia-noite, de segunda a sábado, e das 7h às 23h, aos domingos e feriados.



### TRENS:

- > Uso liberado aos domingos (durante o dia todo).
- > Não é permitida a entrada de bicicletas no 1º e no 2º vagão do trem. Em todos os outros o embarque é liberado.



### BARCAS:

- > Linha Praça XV-Niterói: Uso gratuito todos os dias da semana no horário fora de pico e em horários de contra fluxo (das 8h às 16h no sentido Praça XV-Niterói, e das 16h às 22h no sentido Niterói-Praça XV).
- > Linha Praça XV-Niterói: Em horário de pico, no fluxo, é permitido o transporte mediante pagamento de tarifa.
- > Praça XV- Cocotá: Bicicletas gratuitas em qualquer dia e horário.
- > Praça XV - Paquetá: Bicicletas gratuitas no final de semana.
- > Bicicletas dobráveis terão transporte gratuito em qualquer horário, desde que estejam dobradas.