



**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022

A modalidade de Bicicletas Todo Terreno no Desporto Escolar

Regras e Normas em Todo Terreno e em Estrada

Mário Alpiarça

mario.alpiarca@aedji.pt

Normas e Regras de Comportamento

em todo terreno e nas vias públicas

Ao longo dos tempos tem-se enunciado um rol de normas e regras de comportamento do Ciclista, Cicloturista e Betetista, das quais destacamos aquelas que julgamos as principais:

a) Anda sempre de capacete bem colocado, mesmo para percursos pequenos, se possível leva também luvas e óculos.

b) Ao andares pelas vias públicas respeita as regras e sinalização vigente, pratica uma condução defensiva (segurança rodoviária – comportamentos de defesa).

Normas e Regras de Comportamento

em todo terreno e nas vias públicas

c) Leva sempre material de reposição e reparação.

d) Quando fores para o campo/floresta não vás sozinho, podes ter uma queda e ninguém passar por lá para socorrer-te.

e) Nas curvas cegas vai sempre pelo lado direito, reduz a velocidade quando não tens visibilidade suficiente. Podem estar pessoas, animais ou outros na parte oculta do caminho.

Normas e Regras de Comportamento em Todo Terreno e nas vias públicas

- f) Antes de ultrapassares um ou vários peões ou animais debes ter a certeza que estes se aperceberam da sua presença. Respeita os animais, não incomodando-os.

- g) Segue sempre por trilhos já existentes, pratica um ciclismo de baixo impacto.

- h) Em zonas onde a flora é muito frágil não debes derrapar, pois levantas o terreno inutilmente.

Normas e Regras de Comportamento em Todo Terreno e nas vias públicas

- i) Existem determinadas áreas como Reservas e Parques Naturais nos quais devemos cumprir regras específicas. Informa-te antes de iniciar qualquer atividade.

- j) Nunca andes de phones, seja do telemóvel ou mp3/4, porque no momento exato quando devias ouvir e não ouves, o resultado poderá ser desastroso.

Normas e Regras de Comportamento em Todo Terreno e nas vias públicas

l) Segue sempre por trilhos já existentes, pratique um ciclismo de baixo impacto, ajude à preservação da flora e fauna e já agora dos mapas de orientação.

m) Existem determinadas áreas, como Reservas e Parques Naturais, nos quais devemos cumprir regras específicas. Informa-te junto das entidades competentes antes de iniciar qualquer atividade.

Normas e Regras de Comportamento em Todo Terreno e nas vias públicas

n) Existem muitos caminhos públicos em propriedades privadas. Respeita as portas e cancelas fechadas ou caminhos privados. É preferível obter a autorização de passagem dos donos e só depois passá-las.

o) Nunca pises zonas cultivadas.

p) O lixo que produzires durante a viagem, deves carregá-lo até poderes depositá-lo num lugar apropriado.

Normas e Regras de Comportamento em Todo Terreno e nas vias públicas

Quando andamos em grupo devemos definir:

- a) Quem é o primeiro do grupo – O que conduz o grupo – e quem é o último – aquele que fecha o grupo.

- b) Quando travas avisa quem vem atrás com sinais visuais ou sonoros (sinais preestabelecidos).

Normas e Regras de Comportamento em Todo Terreno e nas vias públicas

Quando andamos em grupo devemos definir:

c) Quando vais ultrapassar um colega, informa-o de que lado vais passar, dizendo-lhe por exemplo: “Pela tua Esquerda/Direita. Ultrapassa-o do lado que se encontra livre.

d) Se houver espaço e estiverem dois ciclistas em paralelo, avisa que vais pelo centro, ou pelo meio deles.

d) Na medida do possível esforça-te para andares a direito, facilita em muito as ultrapassagens dos teus colegas.



Normas e Regras de Comportamento
em Todo Terreno e nas vias públicas

FIM