



SEGURANÇA NAS BICICLETAS

Escolher o capacete correto e ajustá-lo para servir bem



Os capacetes são um dos equipamentos de segurança mais importantes que uma criança pode usar.

Quando usados de forma adequada, estes reduzem o impacto da cabeça ao bater no chão ou num objeto, e o risco de lesão cerebral em cerca de 90%.

É importante que as crianças saibam que devem usar capacetes quando andam de bicicleta ou em dispositivos pequenos com rodas, mesmo sendo perto de casa.

Escolher um capacete

Os capacetes devem ser confortáveis e permitir uma boa circulação de ar quando usados. O capacete deve apresentar um autocolante sobre as Normas Australianas indicando que foi testado e aprovado **(AS/NZS 2063)**.

Evite comprar capacetes usados e substitua o capacete do seu filho a cada 3-5 anos, se este tiver deixado de lhe servir, ou se o capacete tiver sofrido algum impacto.





SEGURANÇA NAS BICICLETAS

Escolher o capacete correto e ajustá-lo para servir bem

PRIMEIRO PASSO - TAMANHO

Meça a cabeça do seu filho e experimente o capacete. Este deve servir perfeitamente, ficar plano e não balançar. Use as almofadas de ajuste para fixar o capacete à cabeça do seu filho, ou ajuste o anel universal ao tamanho adequado.

Compre um capacete que sirva agora na cabeça do seu filho - não um "para quando ele crescer".

SEGUNDO PASSO - POSIÇÃO

O capacete deve ficar nivelado e abaixo da testa do seu filho - largura de um ou dois dedos acima das sobrancelhas.

TERCEIRO PASSO - FIVELAS

Centralize a fivela sob o queixo. Pode puxar as tiras do queixo a partir da parte de trás do capacete para as alongar ou encurtar.

Dica: é mais fácil fazer estes ajustes com o capacete removido.

QUARTO PASSO - TIRAS LATERAIS

Ajuste a fivela nas duas tiras para formar um "V" sob as orelhas e ligeiramente à frente das mesmas.

QUINTO PASSO - TIRA DO QUEIXO

Prenda a tira do queixo. Aperte a tira até ficar ajustada. Não deve caber mais do que um ou dois dedos sob a tira.

SEXTO PASSO - AJUSTE FINAL

O capacete serve bem? Diga ao seu filho para abrir bem a boca... um grande bocejo! O capacete deve ficar encaixado na cabeça. Caso contrário, volte ao passo 5 e aperte a tira do queixo.

O capacete balança para trás mais do que dois dedos acima das sobrancelhas? Se sim, liberte e encurte a tira frontal, movendo a fivela para a frente. Prenda, volte a apertar a tira do queixo e teste novamente. Se o capacete balançar para a frente e bater nos olhos, liberte e aperte a tira traseira movendo a fivela em direção às orelhas. Prenda, volte a apertar a tira do queixo e teste novamente.



1



2



3



4



5



6



i Verifique regularmente a segurança da bicicleta

1. **Travões** - certifique-se de que os blocos de travão não estão desgastados, estão encaixados e funcionam corretamente.
2. **Correia** - deve ser lubrificada com frequência e corretamente encaixada.
3. **Rodas** - procure pontos carecas, protuberâncias e cortes. Certifique-se de que estão calibradas com a pressão correta.
4. **Pedais** - devem girar livremente.
5. **Campainha ou buzina** - devem ser suficientemente altas para que outros as ouçam.
6. **Luzes e refletores** - certifique-se de que estão bem fixados, corretamente alinhados, limpos e em bom estado de funcionamento.
7. **Assento** - a altura deve estar ajustada corretamente para que o ciclista consiga sentar-se no mesmo com os dedos dos pés a tocar no chão.
8. **Punhos do guidador** - as extremidades do guidador devem estar cobertas com punhos intactos. Isto reduz o risco de o seu filho ficar preso nas extremidades do guidador se cair.



Certifique-se de que a bicicleta é do tamanho certo

Uma bicicleta muito grande ou pequena é um perigo para a segurança.

Sente o seu filho na bicicleta; os dedos dos pés devem tocar no chão dos dois lados.

Dicas para andar de bicicleta na rua e nos arredores

- ✔ Use equipamentos de proteção, como capacetes, protetores de pulso, joelheiras e cotoveleiras. Estes são concebidos para proteger os pontos de contacto mais comuns quando as crianças caem.
- ✔ Use itens que aumentem a visibilidade para outros utentes da rua, como peões e veículos. Tal pode incluir vestuário de cores vivas, fitas refletivas, luzes intermitentes, refletores e bandeiras de visibilidade.
- ✔ As crianças com menos de 10 anos devem andar de bicicleta acompanhadas por um adulto responsável. A maior parte das crianças com menos de 10 anos não tem capacidade para andar de bicicleta na rua com segurança se não tiver supervisão.
- ✘ Não permita que crianças andem de bicicleta em ruas movimentadas ou à noite.
- ✔ Ajude as crianças a compreender quando é seguro atravessar a rua.
- ✔ Ensine as crianças a empurrar as bicicletas ao atravessar a rua, passadeiras ou passagens ferroviárias.
- ✔ Conhecer os perigos de andar na estrada - é preciso ensinar às crianças que é perigoso andar na estrada e não incentivá-las a percorrê-la de bicicleta. Quando andarem de bicicleta num passeio ou numa rua, os ciclistas devem estar atentos aos carros que entram ou saem das estradas.
- ✔ Os ciclistas jovens devem permanecer num passeio ou numa ciclovia, exceto se houver um sinal de "proibição de bicicletas". Na maioria dos estados/territórios, as regras de trânsito permitem que crianças com menos de 12 anos andem de bicicleta em passeios.



Andar de bicicleta em zonas rurais

Muitas pessoas pensam que as zonas rurais são mais seguras para as crianças andarem de bicicleta. As crianças que vivem em zonas rurais também correm o risco de perder o controlo da bicicleta ou de um dispositivo pequeno com rodas - e lidar com diferentes tipos de pavimento, como terra, cascalho, buracos e superfícies escorregadias.

Os veículos também podem circular a velocidades mais elevadas em algumas ruas abertas e a visibilidade pode ser reduzida pelo pó, pelas árvores e por outros obstáculos, o que dificulta a visualização das crianças.

As cadeiras e os atrelados infantis que se prendem à bicicleta de um adulto facilitam o transporte de crianças jovens, enquanto os adultos desfrutam de todos os benefícios do ciclismo.

A partir de que idade é que o meu filho pode andar de bicicleta como passageiro?



O pescoço e as costas do seu filho têm de ser suficientemente fortes para suportar a cabeça e o peso adicional do capacete quando anda de bicicleta. Também devem ter capacidade para lidar com as forças adicionais exercidas durante acelerações, desacelerações e saltos em lombadas ou buracos. Recomenda-se não transportar crianças com menos de 12 meses numa bicicleta ou num atrelado.

Por lei, o seu filho tem de usar um capacete devidamente ajustado quando estiver numa cadeira ou num atrelado de bicicleta. Em caso de acidente, o capacete protege a cabeça do seu filho contra impactos com o chão, a bicicleta, a cadeira da bicicleta ou a estrutura do atrelado.

O capacete não deve forçar a criança a adotar uma posição desconfortável. Se o capacete forçar a cabeça da criança para a frente, talvez ela seja muito nova para usá-lo.

Dicas para andar de bicicleta de forma segura com crianças como passageiros:

- ✓ Certifique-se de que a cadeira ou o atrelado estão bem fixos na bicicleta antes de colocar a criança. Se tiver dúvidas, dirija-se a uma loja de bicicletas para instalarem o transportador.
- ✓ Certifique-se de que a bicicleta está estável antes de colocar ou retirar a criança de uma cadeira ou de um atrelado infantis fixados à bicicleta.
- ✗ Nunca deixe uma criança sem supervisão numa cadeira infantil fixada à bicicleta.
- ✓ Certifique-se de que a criança usa sempre um capacete e um arnês devidamente ajustados.
- ✓ Ande de bicicleta com cuidado para se aperceber das distâncias de travagem mais longas e da manobrabilidade reduzida devido ao peso adicional.
- ✓ Certifique-se de que tem controlo total da bicicleta e da criança antes de circular em locais públicos. Faça um teste antes de ir com a bicicleta para locais movimentados.
- ✗ Não utilize mochilas para bebés ou porta-bebés quando andar de bicicleta. Estes tornam-no menos estável e, se cair, a criança corre o risco de sofrer uma queda muito maior e poderá cair em cima dela.
- ✓ Procure sempre cadeiras, transportadores e capacetes para bicicletas que cumpram as Normas Australianas.

