Federação Portuguesa de Cicloturismo e Utilizadores de Bicicleta

NÍVEL 2: Para aqueles que sabem andar de bicicleta, mas gostariam de aprender a andar na via pública

As aulas abrangem:

1 - Conceitos teóricos sobre utilização da bicicleta na estrada
2 - Código da Estrada aplicável aos velocípedes
3 - Montar e desmontar da bicicleta e iniciar o movimento
4 - Utilização das mudanças
5 - Olhar para trás / Sinalização / Uso dos braços
6 - Virar à esquerda, à direita e ultrapassar carros estacionados
7 - Como Parar / Travar
8 – Aprender a seleccionar trajectos
9 – Utilização em espaço pedonal autorizado
10 - Manutenção da bicicleta

Plano do Curso

1º Modulo – Noções sobre a utilização da bicicleta na via pública

Código da estrada aplicável aos velocípedes
Regulação da altura do selim
Utilização das mudanças
Travagem progressiva

2º Modulo – Treino de sinalização com bicicleta em andamento

Olhar para trás, para percepção do trânsito à retaguarda
Uso dos braços, na sinalização
Virar à esquerda
Virar à direita
O sinal de paragem
Efectuar percursos planos em ambiente sem trânsito

3º Modulo – Andar de modo visível – adoptar uma postura de condução defensiva

Efectuar percursos em ambiente sem trânsito c/partes rolantes subidas e descidas
A utilização do espaço pedonal autorizado
A escolha de trajectos
A manutenção e limpeza da bicicleta
Reparações de emergência