

# Cartilha do Aluno - Ciclista



## CAMINHO DA ESCOLA

2010 / MICRO-ÔNIBUS

2011 / ÔNIBUS

2012 / BICICLETA



**FNDE**

FUNDO NACIONAL  
DE DESENVOLVIMENTO  
DA EDUCAÇÃO

Caminho da Escola



FNDE



BRASIL  
Ministério da Educação



PREFEITURA MUNICIPAL  
**ANGUERA**  
VIVENDO UMA NOVA HISTÓRIA

Secretaria  
de Educação

# **CARTILHA DO ALUNO-CICLISTA**

**CONTEÚDO:** *Pollyana Silva Oliveira*

**REVISÃO:** *Antonio Márcio Silva Vasconcelos*

**ARTE E DIAGRAMAÇÃO:** *Renan Iury Mendes*

**FOTOGRAFIAS:** *Renan Iury Mendes e Renan Silva Mendes*

**MECÂNICA:** *Gilson Pereira de Jesus*

MANUAL IDEALIZADO E PRODUZIDO PELA SECRETARIA  
MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ANGUERA-BA

JANEIRO / 2012

PREFEITURA MUNICIPAL DE ANGUERA-BA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PREFEITO

*Mauro Selmo Oliveira Vieira*

VICE-PREFEITO

*Balbino Pamponet Filho*

SECRETÁRIO DE EDUCAÇÃO

*Antonio Márcio Silva Vasconcelos*

## **APRESENTAÇÃO**

*O Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação, através do Programa Caminho da Escola, em parceria com os municípios, tem buscado melhorarias para o transporte escolar.*

*Nesta linha de atuação, recentemente foram lançadas as Bicicletas Escolares, tendo sido contemplados 70 municípios brasileiros.*

*Anguera foi um dos municípios contemplados, por ter cumprido as etapas exigidas pelo FNDE durante a elaboração do projeto.*

*As Bicicletas Escolares, acompanhadas dos Capacetes Escolares, chegaram ao município. Após a organização dos cadastros, triagem da demanda, montagem e conferência, agora estão sendo entregues aos alunos.*

*Esperamos que os alunos-ciclistas venham usufruir de forma adequada e que sintam prazer no caminho para a escola.*

*Parabéns por serem alunos-ciclistas pioneiros da Rede Municipal!*

*Antonio Márcio Silva Vasconcelos  
Secretário Municipal de Educação*

## **SUMÁRIO**

- 01 – ORIGEM E EVOLUÇÃO DA BICICLETA*
- 02 – BICICLETA COMO MEIO DE TRANSPORTE*
- 03 – USO DA BICICLETA COMO EXERCÍCIO FÍSICO*
- 04 – USO DO CAPACETE*
- 05 – POSTURA E ATITUDE POSTURAL*
- 06 – DICAS IMPORTANTES PARA O CICLISTA*
- 07 – NOÇÕES DE PRIMEIROS SOCORROS*
- 08 – COMO AGIR REFERENTE AOS PRIMEIROS SOCORROS*
- 09 – CUIDADOS E MANUTENÇÃO DA BICICLETA*
- 10 – CRITÉRIOS PARA SER UM ALUNO-CICLISTA*
- *COMPOSIÇÃO DO KIT*
- *TERMO DE CESSÃO PARA USO TEMPORÁRIO*

# 01

## ORIGEM E EVOLUÇÃO DA BICICLETA

A bicicleta é um veículo com duas rodas presas a um quadro, movido pelo esforço do próprio usuário (ciclista) através de pedais. Foi inventada no século XIX na Europa. É usada tanto como meio de transporte, como objeto de lazer.

Como meio de transporte, a bicicleta é considerada um transporte barato, ecológico e saudável.

A bicicleta chegou ao Brasil, vinda da Europa, no final do século XIX. Em 1895 já existia um clube de ciclistas em Curitiba, organizado por imigrantes da colônia alemã local.



*Modelo considerado como primeira bicicleta moderna, na época em que chegou ao Brasil*

A partir de então, as atualizações da bicicleta em sua estrutura, aperfeiçoaram gradativamente no decorrer dos anos.

Abaixo, apresentamos o modelo atual a ser utilizado por estudantes como transporte escolar:



BICICLETA ARO 20



BICICLETA ARO 26

02

## BICICLETA COMO MEIO DE TRANSPORTE

A utilização das bicicletas como meio de transporte é cada vez mais recomendada, não só pelos que se preocupam com questões de mobilidade e meio ambiente, mas também por médicos que vêem o transporte em bicicletas como uma grande oportunidade para as pessoas realizarem o mínimo de exercícios físicos diários requeridos para a manutenção da saúde.

A Associação Brasileira dos Fabricantes de Motocicletas, que fabrica bicicletas e seus similares, estima que mais de 24 milhões de

peças pedalam todos os dias, sendo que boa parte usam a bicicleta como meio de transporte barato e eficaz.

Se todos ou a maioria das pessoas usassem a bike pelo menos para ir à padaria ou ao supermercado, estariam fazendo bem a si mesmo e, é claro, ao meio ambiente. Diminuiria transtornos no trânsito, como engarrafamento, e diminuiria uma boa porcentagem da poluição terrestre.

Além de tudo, é prazeroso pedalar, sentir aquele ventinho gelado no rosto, que tanto refresca no verão. Um alerta importante, principalmente na estação do verão, é o uso de protetor solar no rosto e nos braços, a fins de garantir a proteção da pele exposta ao sol.

Ao pedalar bicicleta o ciclista necessita ter bastante atenção e concentração, a fins de evitar imprevistos acidentais.



*A bicicleta passa a ser um meio de transporte escolar, reconhecido pelo FNDE, a partir da distribuição para alunos em 70 municípios brasileiros.*

## 03

### USO DA BICICLETA COMO EXERCÍCIO FÍSICO

A atividade física moderada regular é uma das maneiras mais simples de melhorar e manter a saúde colaborando para o bem estar

físico e corporal. Tem o potencial de prevenir e controlar certas doenças, como doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e osteoporose.

Ser fisicamente ativo aumenta o seu nível de energia, ajuda a reduzir a tensão e diminuir os níveis de colesterol e pressão arterial. Também diminui o risco para alguns cânceres. A atividade física regular promove o crescimento e desenvolvimento saudável das crianças e dos jovens, aumenta a confiança, a auto-estima e os sentimentos de realização.

Além da importância descrita anteriormente, os exercícios físicos oferecem outros benefícios, tais como:

- ✓ *Queima de calorias e perda de peso;*
- ✓ *Manutenção da tonificação dos músculos;*
- ✓ *Melhoria na circulação;*
- ✓ *Melhoria nas funções cardíacas e pulmonares;*
- ✓ *Aumento do autocontrole;*
- ✓ *Redução do estresse;*
- ✓ *Aumento da habilidade de concentração;*
- ✓ *Melhoria na aparência;*
- ✓ *Redução da depressão;*
- ✓ *Melhoria na qualidade do sono;*
- ✓ *Prevenção de pressão sanguínea e colesterol altos e diabetes.*

# 04

## USO DO CAPACETE

Andar de bicicleta é um desporto recreativo muito popular na nossa sociedade. É uma forma saudável e divertida das nossas crianças e adolescentes praticarem exercício físico aeróbio. No entanto, tal como outros desportos, andar de bicicleta tem os seus riscos.

O uso de capacete é uma das medidas de segurança mais eficazes para o ciclista. Estudos efetuados para avaliar a eficácia do uso de capacetes, demonstraram que, o seu uso pode prevenir cerca de 69% dos traumatismos crânio-encefálicos e 65% dos traumatismos da face, em casos de acidentes com gravidade.

Infelizmente, apesar da elevada proteção oferecida pelos capacetes, poucas são as crianças e os adolescentes que normalmente fazem uso. Deve-se desenvolver o hábito de usar SEMPRE o capacete ao pedalar bicicleta.

O correto posicionamento e fixação do capacete é essencial para garantir a máxima proteção. Este posicionamento deve ser conforme descrito a seguir:



- ✓ Paralelo ao chão quando olhamos em frente;
- ✓ Ver a aba do capacete quando olhamos para cima;
- ✓ Adaptar bem na região frontal (testa);
- ✓ Apertar as tiras de modo que o capacete não se desloque, mas não aperte demasiado (o espaço entre as tiras e o queixo deve permitir a colocação de dois dedos).

Os alunos-ciclistas devem está conscientes acerca de USAR SEMPRE O CAPACETE, servindo de exemplo para outros ciclistas da comunidade.

# 05

## POSTURA E ATITUDE POSTURAL

Tirar o melhor proveito do corpo, ao pedalar, está relacionado à postura do ciclista na bicicleta, a técnica de condução e a correção de pequenos vícios. É um processo de auto-conhecimento e auto-respeito.

Antes de sair para pedalar, é importante fazer uma série de alongamento. O alongamento aquece os músculos e elimina o ácido láctico, o que evita dores musculares. Quanto mais alongado o ciclista estiver, mais rápido vai pedalar e sentirá menos cansaço no final. Alongue-se sempre! Assim você evita dores musculares, relaxa, previne lesões e fica mais flexível!



Convém lembrar que não se pode começar de repente. É necessário fazer alongamentos prévios, trabalhando, sobretudo os músculos das pernas, os glúteos, a zona lombar e o pescoço durante alguns minutos, como se estivesse se espreguiçando. A cada dia que passa deve aumentar a duração dos alongamentos.

Algumas dicas relacionadas à postura, que colaboram para o encaixe do corpo na bicicleta:

- ✓ A Bicicleta deve ter tamanho e geometria ideal para o tipo físico do ciclista;
- ✓ Bicicleta corretamente regulada para o corpo do ciclista;
- ✓ O corpo deve estar confortavelmente acomodado e relaxado;
- ✓ O pé deve apoiar no pedal com o eixo passando pela linha entre seu joanete e dedo mínimo;
- ✓ Segure com firmeza o guidão, sem travar os braços;
- ✓ Ajuste a manopla de freio e mantenha sempre os indicadores sobre os manetes.

**06**

## DICAS IMPORTANTES PARA O CICLISTA

### **PEDALANDO NO PLANO:**

- ✓ Sempre comece devagar para seu corpo se adaptar;
- ✓ Gire o pedal entre 60 e 90 voltas por minuto;
- ✓ Não fique o tempo todo sentado no selim: use suas pernas como amortecedor;

- ✓ Encontre um giro de pedal que é confortável para o momento;
- ✓ Mudar um pouco a cadência; de tempo em tempo, descansar;
- ✓ Mesmo com atraso, não apresse na velocidade.

#### **PEDALANDO NA SUBIDA:**

- ✓ Não é importante como você começa a subida; o importante é como você a termina;
- ✓ O psicológico cansa tanto ou mais que a própria subida;
- ✓ Estabilize sua respiração alongando os tempos de inalação;
- ✓ Não olhe para cima, nem pense na distância que ainda falta.

#### **PEDALANDO NA DESCIDA:**

- ✓ Controle a ansiedade que normalmente é mais perigosa que a própria descida;
- ✓ Quanto mais relaxado, melhor!;
- ✓ Braços e pernas dobrados e soltos;
- ✓ Mãos firmes, mas não travadas;
- ✓ Dois dedos nos manetes de freio;
- ✓ Apóie o corpo nos pedais, tire o corpo do selim;
- ✓ Se a descida for muito inclinada, jogue o corpo para trás;
- ✓ Freie cuidadosamente os dois freios e evite travar a roda traseira;
- ✓ Olhe para onde você tem que ir, nunca para onde você imaginar que pode bater.

## **VENTO:**

- ✓ Quanta poeira! Providenciar uso de óculos com tipo ideal;
- ✓ Para que lado corre vento? Ou a ida ou a volta será difícil;
- ✓ Muito cuidado com os ventos fortes. A velocidade do vento pode dificultar;
- ✓ Pare a bicicleta ou evite pedalar com chuva e vento forte;
- ✓ Pedalando em dois dá para revezar quem fica no vácuo (uma espécie de sombra de vento);
- ✓ Caminhão grande gera um deslocamento de ar suficiente para derrubar ou jogar o ciclista no meio da pista.

## **DICAS GERAIS:**

Algumas precauções devem ser tomadas antes de pedalar, tais como:

- ✓ Beber água algum tempo antes;
- ✓ Fazer refeições de fácil digestão, de preferência carboidratos;
- ✓ Não comer mais que o normal, nem coma coisas estranhas;
- ✓ Preparar o uso adequado de capacete;
- ✓ Levar um documento ou melhor - cópia de documento autenticada;
- ✓ Levar junto ao documento, o número de série da bicicleta;
- ✓ Lembrar de carregar a bomba de ar;
- ✓ Calibrar os pneus.

# 07

## NOÇÕES DE PRIMEIROS SOCORROS

As possíveis quedas geralmente resultam de um desequilíbrio momentâneo ou do uso e do posicionamento inadequado de um objeto que está sendo carregado.

Em alguns casos, a queda provoca ferimentos ou fraturas principalmente de pernas e braços. Dependendo da altura e da intensidade da queda, pode haver perda de consciência e traumatismos graves, como o craniano. Portanto manter-se precavido e seguir as orientações para o ciclista são atitudes indispensáveis.

# 08

## COMO AGIR REFERENTE AOS PRIMEIROS SOCORROS

Como agir referente aos primeiros socorros, em alguns casos de queda?

### **CUIDADOS MÍNIMOS EM CASOS DE ARRANHÕES E MACHUCADOS**

- ✓ Água;
- ✓ Escova de unha e sabão para pele.

### **FERIMENTOS PROFUNDOS**

- ✓ Um pouco de água para tirar o excesso de sujeira;
- ✓ Isolar a área com um pano limpo ou ir a um pronto-socorro.

# 09

## CUIDADOS COM A MANUTENÇÃO DA BICICLETA

Cuidar e tratar da sua bicicleta também é uma diversão. Afinal, ela ajudará você a chegar até a escola.

Todo equipamento mecânico necessita de cuidados para que possa funcionar satisfatoriamente. No caso da bicicleta, os cuidados e as práticas mais importantes para uma boa manutenção, são:

- a)** Nunca lave a bicicleta com querosene ou outro solvente, que podem penetrar, retirando a graxa interna dos rolamentos;
- b)** Nunca usar óleo de cozinha (comestível) na bicicleta: em hipótese alguma;
- c)** Não exagere na quantidade do óleo lubrificante (Singer) na corrente - é prejudicial. Lave a bicicleta com água e sabão neutro com uma esponja suave por causa da pintura. Depois enxágue e seque com pano macio;
- d)** Calibre sempre seus pneus antes de sair, pois é normal que as câmaras de ar percam pressão quando paradas;
- e)** Pneus muito cheios (muito duros) podem estourar numa pequena pedra, ou fazer a bicicleta vibrar demasiado;
- f)** Pneus muito baixos furam rápido, e no contato com obstáculos não amortecem os impactos, podendo danificar as rodas;
- g)** Sempre que transitar em locais com lama, geralmente em épocas de chuva forte, é necessário limpar sua bicicleta e relubrificar a corrente;

- h)** Mantenha cuidado ao estacionar e guardar sua bicicleta, evitando arranhões na pintura e amassos no quadro para que ela se preserve sempre bonita e com aparência agradável.

Será importante o aluno-ciclista adotar estas medidas acima descritas, pois a manutenção da bicicleta é de sua responsabilidade.

Constantemente se faz necessário a realização de revisões minuciosas na bicicleta, a fins de que ela sempre esteja em boas condições de uso.



**10**

## **CRITÉRIOS PARA SER UM ALUNO-CICLISTA**

- 01** – Residir há uma distância considerável ao uso de bicicleta até o ponto de ônibus ou até a própria escola;
- 02** – A localidade permitir acesso compatível ao uso de bicicletas como transporte, no que se refere ao relevo, às condições das vias, ao tráfego intenso de veículos automotores ou outros fatores que não coloquem em risco a integridade física;
- 03** – Estar em condições físicas satisfatórias e com saúde saudável para a prática do ciclismo;
- 04** – Ter idade a partir de 06 anos;
- 05** – Ter participado de todas as etapas prévias à entrega da bicicleta, promovidas pela Secretaria Municipal de Educação:
- a)** Cadastro no Programa Caminho da Escola / Bicicleta Escolar, realizado junto à Secretaria Municipal de Educação;

- b) Visita técnica realizada pela Secretaria Municipal de Educação na localidade onde o aluno reside, para a comprovação da distância a ser percorrida, estudo e definição do trajeto, bem como a previsão de local para a guarda das bicicletas e capacetes;
- c) Avaliação física e triagem – ANAMNESE;
- d) Participar do Mini-Curso e da Oficina Educativa para o Aluno Ciclista;
- e) Assinar o termo de Cessão para USO TEMPORÁRIO DA BICICLETA ESCOLAR (pais, responsáveis ou o próprio aluno quando maior de 18 anos).

## CARO ALUNO - CICLISTA

**VOCÊ ESTARÁ RECEBENDO UM KIT COM A SEGUINTE COMPOSIÇÃO:**

**01 Bicicleta Escolar Houstor**



**01 Capacete para Proteção**



**01 Bomba de ar para encher pneus**



**01 Jogo de chaves**



**Manual do Proprietário**



**Manual do Condutor**



**Manual do Uso de Capacete**



**Cartilha do Aluno-Ciclista**



## ATENÇÃO

Os pais ou responsáveis, ou mesmo o próprio aluno (quando maior de 18 anos), estarão assinando o **TERMO DE CESSÃO PARA USO TEMPORÁRIO** da Bicicleta Escolar, responsabilizando-se pelo cumprimento do conteúdo apresentado.

### TERMO DE CESSÃO PARA USO TEMPORÁRIO DA BICICLETA ESCOLAR

Pelo presente instrumento de **Cessão Temporária**, conforme sugestão do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) constante no Manual de Orientações do Programa Caminho da Escola referente a Bicicletas e Capacetes Escolares, a Prefeitura Municipal de Anguera, localizada à Praça Arthur Vieira, S/N, Centro, Anguera-Ba, CNPJ 13.607.346/0001-02, por meio da Secretaria Municipal de Educação, **CEDE**, para uso temporário do(a) aluno (a) ....., sob a responsabilidade do(a) Senhor(a) ....., (.....), RG....., residente no Endereço ....., os seguintes equipamentos:

- ✓ 01 BICICLETA ESCOLAR HOUSTON, PADRONIZADA, ARO...
- ✓ 01 CAPACETE PARA CICLISTA, PADRONIZADO, CARÁTER ESCOLAR

Acompanham os citados equipamentos, os seguintes acessórios e documentos:

- 01 BOMBA DE AR
- 01 JOGO DE CHAVES
- 01 MANUAL DO CONDUTOR – LEI Nº 9.503 DE 23/09/97
- 01 MANUAL DO PROPRIETÁRIO DA BICICLETA ESCOLAR
- 01 MANUAL DO USUÁRIO DO CAPACETE ESCOLAR
- 01 CARTILHA DE ORIENTAÇÃO DO ALUNO-CICLISTA

A referida Bicicleta Escolar é originada do Contrato 053/2011 Pregão 040/2010 - FNDE, tendo sido fornecida pela empresa *Bike do Nordeste S/A* (CNPJ 02.220.262/0001-97), conforme NOTA FISCAL em guarda na Prefeitura Municipal de Anguera. O referido Capacete Escolar é originado do Contrato nº AF095/2011 do Pregão Eletrônico nº 83/2010 - FNDE, tendo sido fornecido pela empresa *Novo Tempo Indústria e Comércio de Artigos Escolares LTDA – ME* (CNPJ 01.239.951/0001-80), conforme Nota Fiscal em guarda na Prefeitura Municipal de Anguera.

A presente **CESSÃO DE USO** dar-se-á a partir da data de assinatura deste documento, até o último dia letivo previsto no Calendário Escolar da Rede Municipal de Ensino de Anguera-Ba, no ano 2012.

Atesta-se, através deste documento, que na data de assinatura, os referidos equipamentos foram recebidos pelo(a) aluno(a) beneficiário(a), acompanhado(a) do pai/mãe ou responsável (no caso de menor idade). A devolução deverá ocorrer na Escola onde o(a) aluno(a) manteve-se matriculado durante o Ano Letivo de 2012, na data final das aulas.

Em caso do(a) aluno(a) evadir-se das aulas, no decorrer do Ano Letivo, a devolução deverá ocorrer de imediato, na Escola onde ele(a) encontrava-se matriculado(a).

Os(As) alunos(as) usuários(as) de tais equipamentos serão denominados(as), na Rede Municipal, como Aluno-Ciclista.

### **São direitos garantidos ao Aluno-Ciclista:**

**01.** Usufruir da Bicicleta Escolar e do Capacete Escolar, no trajeto até a escola, ou em parte, durante os dias letivos do ano de 2012;

**02.** Ser orientado pela Secretaria Municipal de Educação quanto ao uso da forma mais satisfatória possível da Bicicleta Escolar e do Capacete Escolar.

### **São deveres obrigatórios do Aluno-Ciclista:**

**01.** Utilizar a BICICLETA e o CAPACETE com exclusividade no trajeto para a escola. Em casos de uso indevido poderá haver abordagem de prepostos da Secretaria Municipal de Educação, efetuando a retenção dos equipamentos;

**02.** Manter os cuidados necessários à boa preservação e conservação da bicicleta e do capacete;

**03.** Efetuar a guarda da bicicleta, nas proximidades do ponto de ônibus ou em alguma Unidade Escolar, em local autorizado pela Secretaria Municipal de Educação;

**04.** Comprometer-se em efetuar constantemente a revisão mecânica na bicicleta, responsabilizando-se, juntamente com a família pelos pequenos reparos. Em caso de dificuldade, comunicar à Secretaria Municipal de Educação;

**05.** Percorrer apenas trechos ou caminhos com o consentimento dos pais, ou responsáveis, bem como prévio conhecimento da Secretaria Municipal de Educação;

**06.** Pedalar sempre usando o capacete;

**07.** Demonstrar-se atencioso e cuidados com o trânsito durante todo o percurso, a fins de evitar imprevistos como acidentes;

**08.** Participar de todos os encontros promovidos pela Secretaria Municipal de Educação com os Alunos-Ciclistas, a fins de orientações, oficinas, mini-cursos e ações educativas e sociais;

**09.** Manter pontualidade e assiduidade nas aulas. Ter uma boa frequência escolar é uma condição para a posse da bicicleta e do capacete. Fazer a devolução destes equipamentos, de imediato, em caso de abandono escolar;

**10.** Prestar informações referentes ao uso da bicicleta ou assuntos relacionados, sempre que solicitado pela Secretaria Municipal de Educação.

Por ser a expressão da verdade, este documento é assinado em duas vias, perante testemunhas, ficando uma via na posse do(a) aluno(a), ou seu responsável, e outra via em posse da Secretaria Municipal de Educação, devendo ambas as partes cumprirem o que neste se acentua.

Anguera-Ba, ..... de ..... de 2012

.....  
Antonio Márcio Silva Vasconcelos  
SECRETÁRIO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
DECRETO 028/2011

.....  
RESPONSÁVEL PELO ALUNO-CICLISTA  
OU O PRÓPRIO ALUNO (QUANDO MAIOR DE 18 ANOS)

TESTEMUNHAS:

.....  
REPRESENTANTE DO PROJETO ESCOLA NA FAMÍLIA

.....  
DIRETOR DA UNIDADE ESCOLAR  
OU MEMBRO DO CONSELHO ESCOLAR

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<http://pt.wikipedia.org>

<http://www.escoladebicicleta.com.br>

<http://www.educare.pt/educare>

<http://www.pedaleporummundolivre.com.br>

<http://saude.ig.com.br>

*Manual das Bicicletas e Capacetes Escolares - FNDE*

## A CAMINHO DA ESCOLA

*Crianças e jovens dançam, sapateiam,  
pulam, jogam e sorriem  
a caminho da escola...*

*Muitos sonhos nos olhinhos matreiros que seguem  
em sinuosas curvas imaginativas.  
Na saída de casa, beijos dos pais,  
carinho, afagos e ternura...*

*A caminho da escola,  
todos alegres, invadem o palco.*

*Uma flor desabrocha-se em várias janelas,  
nas esquinas das ruas e estradas.*

*Meninos e meninas conversam,  
descansam, sentam na grama do parque,  
lembram da professora, brincam...  
um esconde a mochila do outro!*

*Na entrada do portão  
a sineta toca, toca mais uma vez,  
colegas se olham e vão para a sala de aula.*

VANDA LÚCIA DA COSTA SALLES  
(Com Adaptações)