



Junta de Freguesia da Vila de Alcobertas

REGRAS BÁSICAS DE UTILIZAÇÃO DAS BICICLETAS

1. No âmbito do Projecto “BTT” a Junta de Freguesia de Alcobertas coloca à disposição dos cidadãos da freguesia bicicletas de utilização gratuita.
2. As bicicletas podem ser levantadas nos postos definidos pela junta de freguesia, mediante a apresentação de documento de identificação válido e preenchimento de impresso onde constarão dados de identificação e contacto.
3. É obrigatório devolver a bicicleta num dos postos indicados no n.º 2.
4. As bicicletas BTT podem ser utilizadas todos os dias, no seguinte horário:
: 10h00-13h00 / 14h00-18h00;
5. É obrigatório respeitar o horário de funcionamento previsto sendo proibida a retenção das bicicletas fora do horário indicado, sendo este acto considerado crime e como tal punido por lei.
6. É proibido o uso destas bicicletas por menores de 16 anos salvo se os seus representantes legais assinarem presencialmente um termo de responsabilidade, autorizando e assumindo a responsabilidade do uso por menores.
7. A Junta de Freguesia de Alcobertas reserva-se ao direito de verificar, em qualquer situação se estão reunidas as condições de capacidade e segurança dos utentes para a cedência das bicicletas.
8. É proibido o transporte de mais de um passageiro em cada bicicleta.



Junta de Freguesia da Vila de Alcobertas

REGRAS BÁSICAS DE UTILIZAÇÃO DAS BICICLETAS

9. As bicicletas pertencem a Junta de Freguesia de Alcobertas, estando ao serviço de todos os cidadãos que deverão zelar pelo seu bom funcionamento e manutenção, podendo ser exigido aos utentes o pagamento de danos causados pela utilização, que serão verificados aquando da entrega. É proibido danificar ou roubar as bicicletas, qualquer destes actos é considerado crime e por isso punido por lei.

10. Quem utilizar uma bicicleta está sob a sua inteira responsabilidade. A Junta de Freguesia de Alcobertas não se responsabiliza por quaisquer danos inerentes à utilização das bicicletas.

11. Em caso de urgência ou avaria, deverá contactar a assistência, pelo 964746061.

13. É proibida a utilização das bicicletas fora do perímetro assinalado no mapa em anexo, sob pena de ser retirada a bicicleta. A utilização das bicicletas deve-se cingir à área geográfica da freguesia.

14. Quando utilizar as bicicletas deverão fazê-lo de forma ordeira, respeitando os outros ciclistas e peões, respeitando a sinalética existente e cumprindo as regras de trânsito, nomeadamente; uso obrigatório de capacete, que poderá ser solicitado nos postos definidos.

15. Para fazer cumprir estas regras a Junta de Freguesia de Alcobertas conta, em primeiro lugar com a colaboração de todos os cidadãos e, se for necessário, com o apoio das autoridades competentes.

16. A Junta de freguesia de Alcobertas reserva-se o direito de alterar as presentes regras de utilização, sem aviso prévio dos seus utentes, sempre que tal se considere necessário.



Junta de Freguesia da Vila de Alcobertas

REGRAS BÁSICAS DE UTILIZAÇÃO DAS BICICLETAS

Dicas para Andar de Bicicleta

1. Use SEMPRE capacete.
2. Utilize uma bicicleta adaptada à sua estatura e à sua morfologia, especialmente em relação à coluna vertebral.
3. Mantenha os apetrechos de segurança sempre em ordem e em bom estado de conservação - travões, reflectores, etc..
4. Regule o selim à sua medida - sentado no selim, coloque o calcanhar apoiado sobre o pedal, de modo a que a sua perna esteja completamente esticada, sem balancear as ancas. Quando pedalar, a sua perna não deverá estar completamente esticada, forçando músculos e articulações, nem muito flectida, aumentando a carga muscular para efectuar o movimento.
5. Em cima da bicicleta, deverá assumir uma posição em que o tronco esteja ligeiramente inclinado para a frente, com os braços um pouco flectidos, não se produzindo nenhuma tensão muscular no corpo.
6. As mudanças deverão permitir SEMPRE uma boa rotação das pernas; não cometa o erro de andar e subir com mudanças pesadas, sobrecarregando tendões e articulações, desnecessariamente. As mudanças mais baixas tornam mais fácil o movimento de pedalar.



Junta de Freguesia da Vila de Alcobertas

REGRAS BÁSICAS DE UTILIZAÇÃO DAS BICICLETAS

Conselhos Gerais

Verificar a pressão dos pneus e o estado dos travões.

Vestir roupa de cores visíveis e nunca esquecer o capacete.

Circular pela via, o mais à direita possível.

Manter a trajectória, não andar de um lado para o outro.

Manter a distância de segurança para o ciclista da frente.

Ultrapassar pela esquerda e guardar uma distância de 1,5 metros, em relação ao veículo que está a ultrapassar.

Sinalizar as manobras com o braço esquerdo.

De noite, usar equipamento com luzes e elementos reflectores, no vestuário e bicicleta.

Quando circular em grupo, faça-o sempre em fila indiana.

Respeitar sempre a sinalização.