

## Prevenção de acidentes com bicicleta

A cada ano, muitas crianças sofrem lesões causadas por bicicletas, patinetes, skate e patins. O traumatismo craniano é a causa mais comum de morte e incapacidade grave em acidentes relacionados a bicicleta. O uso de capacete reduz o traumatismo craniano em cerca de 80%, o traumatismo craniano grave em 60%, o trauma facial em  $\pm 25\%$  e a mortalidade em  $\pm 35\%$  <sup>1</sup>

### RECOMENDAÇÕES:

- O uso do capacete é indispensável em qualquer volta de bicicleta. Recomenda-se também o uso de joelheiras e cotoveleiras, importante proteção em quedas de mais velocidade.
- O uso de capacete demonstrou efeitos protetores significativos para Traumatismos Cranioencefálicos (TCEs), lesões de cabeça e pescoço e hospitalizações.
- O capacete deve estar corretamente ajustado à cabeça, centrado na parte superior da cabeça, sem se mexer para frente, para trás ou para os lados.
- Crianças devem andar em bicicletas adequadas para seu tamanho (alcança o guidão sem esticar, senta em uma posição em que não se incline muito para a frente, alcança e usa facilmente os freios, toca o chão com os dedos de ambos os pés enquanto estiver sentada no banco).
- Faça revisão de segurança regular (pneus na pressão correta, freios funcionando e nada solto, como raios, selim ou guidão).
- Use roupas claras, fluorescentes ou refletivas, que facilitem a visualização. Cuidado com roupas largas ou cadarços de sapato, que podem ficar presos na corrente ou nas rodas. Sempre use luzes e refletores no escuro e com pouca visibilidade.
- Ande em áreas mais tranquilas, com menos circulação de automóveis e dê preferência para usar ciclovias.

## **O QUE DIZ A LEI BRASILEIRA:**

O art. 105 indica como acessórios obrigatórios para os ciclistas: campainha, sinalização noturna dianteira, traseira, lateral e nos pedais e espelho retrovisor do lado esquerdo.

O art. 58 do Código de Trânsito Brasileiro diz que, nas vias urbanas e rurais de pista dupla, a circulação de bicicletas deverá ocorrer, quando não houver ciclovia, ciclofaixa ou acostamento, ou quando não for possível a utilização destes, nos bordos das pistas de rolamento, no mesmo sentido da circulação regulamentada para a via, com preferência sobre os veículos automotores.

De acordo com o art. 244, os ciclistas são proibidos de:

- conduzir passageiro fora da garupa ou do assento especial destinado a ele;
- transitar em vias de trânsito rápido ou rodovias, salvo onde houver acostamento ou faixas de rolamento próprias;
- transportar crianças que não tenham, nas circunstâncias, condições de cuidar da sua própria segurança;
- transitar fazendo malabarismos ou equilibrando-se em apenas uma roda;
- transitar sem segurar o guidão com ambas as mãos, salvo eventualmente para indicação de manobras.

### **Tania Zamataro**

Departamento Científico de Segurança da Criança e do Adolescente da SPSP.

### **Referência**

Høye A. Bicycle helmets - To wear or not to wear? A meta-analysis of the effects of bicycle helmets on injuries. *Accid Anal Prev.* 2018;117:85-97. doi: 10.1016/j.aap.2018.03.026.