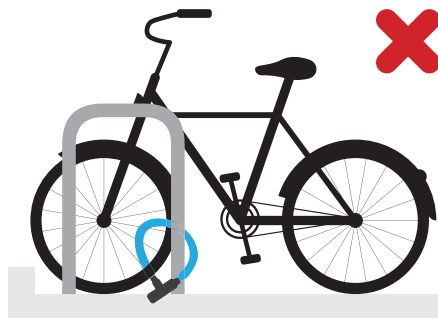
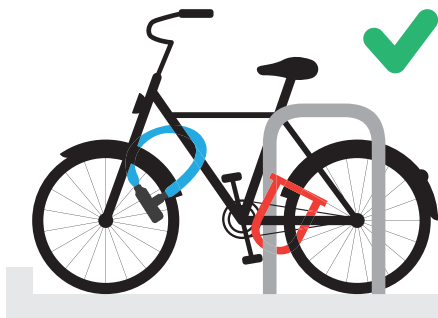


# PREVINA O ROUBO DE BICICLETAS

## HOW TO PREVENT BICYCLE THEFT



Muitos dos roubos de bicicletas estão relacionados com a forma como estas são prendidas.

Many bicycle thefts are due to unlocked or improperly locked bikes.

**1.** Utilize um cadeado em U ou uma corrente robusta para prender a bicicleta pelo quadro. O valor do cadeado deve acompanhar o valor da bicicleta.

Always use a high-security U-lock or chain to secure the bike by the frame. The value of the lock must match the value of the bike.

**2.** Para maior segurança utilize um segundo cadeado para prender as rodas ou o selim.

For added security, use a second lock to secure the wheels or the saddle.

**3.** Nunca deixe a sua bicicleta solta, nem por um segundo.

Never leave your bike unlocked - not even for a second.

# CONSELHOS E REGRAS PARA PEDALAR

## ADVICE AND RULES FOR SAFE PEDALING

**1.** Antes de começar verifique as condições da bicicleta, em especial travões e pneus.  
Before starting, check the condition of the bike, especially the brakes and tyres.

**2.** Os maiores de 10 anos não podem circular nos passeios e zonas pedonais.  
Those over 10 years of age cannot ride on sidewalks and pedestrian areas.

**3.** Deve assinalar a manobra sempre que quiser mudar de direção ou parar.  
You should signal whenever you need to change direction or stop.

**4.** À noite, o uso de luzes dianteira e traseira é obrigatório.  
At night, the use of front and rear lights is mandatory.

**5.** A utilização do capacete é facultativa.  
Helmet use is optional.

**6.** A chuva fraca ou moderada não atrapalha o andar de bicicleta, mas redobre os cuidados com o piso molhado.  
Light or moderate rain does not get in the way of cycling, but take care on wet pavements.

**7.** Para maior segurança, circule no centro da via, para evitar a abertura de portas e ultrapassagens perigosas.  
For safety reasons, ride in the centre of the lane, avoiding dooring and dangerous overtaking.

**8.** As subidas gerem-se sem grande esforço com uso inteligente e precoce das mudanças.  
Uphill climbs can be managed effortlessly with intelligent and early use of the gears.

**9.** Cumpra com a sinalização e o código da estrada, respeite os peões, e divirta-se!  
Follow the road signs and Code, respect the pedestrians and have fun!

