



MAGRELA CYCLING CLUB · FORTALEZA

MANUAL DE SEGURANÇA EM PELOTÃO

Ninguém fica para trás

PARA QUE SERVE

UM PELOTÃO SEGURO DEPENDE DE TODOS

Este manual define como o Magrela pedala em grupo. Vale para **todo pedal oficial do clube**, em qualquer dia, percurso ou pelotão, e para todos os associados e convidados.

Em pelotão, o erro de um atinge quem está atrás. Por isso as regras abaixo não são sugestões: são o acordo que permite a 30 ou 40 pessoas pedalarem a menos de meio metro umas das outras. Quem não puder cumpri-las não deve pedalar no pelotão naquele dia.

AS 10 REGRAS DO PELOTÃO MAGRELA

- 1** **Capacete afivelado e luzes acesas** (branca na frente, vermelha atrás), do início ao fim.
- 2** **Fone de ouvido é proibido.** Nem um lado, nem em volume baixo.
- 3** **Localização compartilhada** no grupo do WhatsApp durante todo o pedal.
- 4** **Duas filas, roda atrás de roda**, a cerca de 30 cm da bicicleta da frente.
- 5** **Nunca cruze roda** e nunca ultrapasse pela direita dentro do pelotão.
- 6** **Todo movimento parte da frente:** direção, faixa, ritmo e paradas.
- 7** **Sinalize e repasse** buracos, obstáculos e paradas até a última fila.
- 8** **Sem movimentos bruscos:** pare de pedalar antes de frear.
- 9** **Nos reagrupamentos, espere.** O pelotão só segue completo.
- 10** **Siga as leis de trânsito.** Batedor ajuda, mas não autoriza avançar sinal.

As páginas seguintes detalham cada regra: o que fazer e por quê.

1 · ANTES DE SAIR DE CASA

EQUIPAMENTO OBRIGATÓRIO

COM VOCÊ

- ✓ **Capacete** afivelado, sem trincas.
- ✓ **Luz dianteira branca e traseira vermelha**, carregadas para toda a duração do pedal. Obrigatórias em qualquer horário.
- ✓ **Jersey do Magrela**. É como o grupo reconhece um associado em apuros na estrada.
- ✓ **Celular carregado**, com a localização compartilhada no grupo do WhatsApp pelo tempo previsto do pedal.
- ✓ **Câmara reserva, espátulas e bomba ou CO₂**.
- ✓ **Hidratação** para o trecho até o primeiro ponto de apoio.
- ✓ **Documento com foto** e plano de saúde, se tiver.

NA BICICLETA

- ✓ Bicicleta **speed/road**.
- ✓ **Freios**: as duas manetes param a roda sem encostar no guidão.
- ✓ **Pneus** calibrados e sem cortes.
- ✓ **Blocagens e eixos** fechados; guidão e canote firmes.
- ✓ **Garrafas** presas no suporte. Garrafa solta no chão derruba quem vem atrás.

No cadastro do clube: contato de emergência, tipo sanguíneo e plano de saúde atualizados. É o que o organizador consulta se você precisar de ajuda.

2 · PRIMEIRO PEDAL COM O MAGRELA

CHEGUE, OBSERVE, PERGUNTE

1

Avise o organizador ou o batedor no ponto de encontro que é o seu primeiro pedal com o clube.

Por quê: cada grupo tem seus sinais e hábitos; quem conduz precisa saber quem ainda não os conhece.

2

Pedale no fundo do pelotão até conhecer os sinais e o ritmo do grupo.

Por quê: no fundo, um erro seu afeta menos gente, e você vê como o pelotão se move.

3

Na dúvida, pergunte a quem estiver ao seu lado, em trecho calmo, e não durante uma manobra.

3 · FORMAÇÃO

POSIÇÃO NO PELOTÃO

1

Pedale em duas filas paralelas, salvo quando quem conduz pedir fila única (pista estreita, ponte, tráfego intenso).

2

Siga exatamente a linha da bicicleta da frente. Não pedale no espaço entre as duas filas.

Por quê: quem vem atrás segue a sua linha; se você sai dela, tira a referência de toda a fila.

3

Mantenha cerca de 30 cm entre a sua roda dianteira e a roda traseira da frente. Se não confia na linha de quem está à frente, aumente a distância, não a encurte.

Por quê: mais perto que isso não sobra tempo de reação; o ganho de vácuo é praticamente o mesmo.

4

Nunca cruze roda: sua roda dianteira não pode ficar ao lado da traseira de quem está à frente.

Por quê: é a causa mais comum de queda em pelotão. Se o ciclista da frente desvia de um buraco, as rodas se tocam e quem está atrás cai.

5

Não ultrapasse pela direita dentro do pelotão.

6

Mantenha as duas mãos no guidão dentro do pelotão, com os freios ao alcance. Para sinalizar, solte uma mão só.

7

Não coloque "meia roda": alinhe o seu eixo com o de quem pedala ao seu lado.

Por quê: quem avança meia roda obriga o parceiro a acelerar, e o ritmo do pelotão sobe sem ninguém ter decidido.

RODÍZIO NA FRENTE

- ✓ **Fique nas primeiras posições só se estiver disposto a revezar.**
- ✓ **Ao assumir a frente, mantenha o ritmo que estava.** Não acelere para mostrar força: quem saiu da frente precisa conseguir pegar o fim do pelotão.
- ✓ **Ao sair da frente,** avise, sinalize com o cotovelo o lado da saída e só se desloque depois de conferir que o lado está livre.

4 · MOVIMENTOS

QUEM CONDUZ DECIDE, O PELOTÃO SEGUE

1

Todo movimento do grupo parte da frente para trás: mudança de direção, de faixa, de ritmo e paradas. Os batedores e quem conduz são os únicos que iniciam esses movimentos.

2

Não antecipe. Só mude de faixa quando a fila da frente mudar, mesmo que você veja a faixa livre.

Por quê: o pelotão precisa se mover como um bloco; quem sai antes fica sozinho exposto ao tráfego.

3

Pedale de forma previsível: linha reta, sem mudanças repentinas de direção ou de velocidade.

4

Para reduzir, pare de pedalar primeiro. Se precisar frear, freie aos poucos e avise ("reduzindo"). Nunca dê uma freada seca no meio do pelotão.

Por quê: quem está atrás repete o seu movimento com atraso; uma freada seca vira engavetamento.

5

Ao ficar em pé na subida, dê uma pedalada firme no momento de levantar do selim.

Por quê: sem isso a bicicleta recua uns 20 a 30 cm de uma vez, direto na roda de quem está atrás.

5 · DESCIDAS E VELOCIDADE ALTA

MAIS ESPAÇO, MAIS ATENÇÃO

✓ **Pelo menos dobre a distância** para a bicicleta da frente. Na descida o vácuo importa pouco e o tempo de reação diminui.

✓ **Mãos na parte de baixo do guidão,** com os dedos sobre as manetes.

✓ **Olhe longe,** não só para a roda da frente.

✓ **Não ultrapasse** na descida.



6 · COMUNICAÇÃO

SINAL DADO É SINAL REPASSADO

Quem está no fundo não vê a pista. Todo aviso vem da frente e **deve ser repetido por cada fila até chegar à última**. Se você recebeu um sinal e não o repassou, o aviso morreu em você.

SITUAÇÃO	GESTO	VOZ
Buraco ou obstáculo	Aponte para o chão, do lado do obstáculo.	"Buraco!" · "Pedra!"
Obstáculo a contornar	Mão atrás das costas, balançando para o lado a desviar.	"Passa pela esquerda/direita!"
Reduzir	Mão aberta, palma para baixo, subindo e descendo.	"Reduzindo!"
Parar	Braço levantado, mão aberta.	"Parando!"
Virar ou mudar de faixa	Braço estendido para o lado da manobra.	"Esquerda!" · "Direita!"
Fila única	Braço levantado, indicador para cima.	"Fila única!"
Carro se aproximando	—	"Carro atrás!" · "Carro na frente!"
Sair da posição	Cotovelo para o lado por onde quem vem atrás deve passar.	"Saindo!"
Ficar em pé	Abra os dois cotovelos antes de levantar.	—

Se não consegue soltar a mão com segurança, não solte: avise pela voz, alto e curto, e mantenha as duas mãos no guidão.

7 · PARADAS E REAGRUPAMENTO

NINGUÉM FICA PARA TRÁS

PARADA NÃO PLANEJADA

Pneu furado, corrente caída, mal-estar:

1

Quem tem o problema **levanta o braço e avisa** ("furou!", "parando!").

2

O pelotão **reduz aos poucos** até parar, sem freada seca.

3

Saia da pista. Pare fora da faixa e longe da borda do acostamento, num local protegido.

4

O pelotão **espera junto**; quem conduz decide se segue e quem fica com o associado.

REAGRUPAMENTO

- ✓ Os **pontos de reagrupamento** são anunciados no briefing do pedal.
- ✓ No ponto, **espere o último chegar**. O pelotão só segue completo.
- ✓ Se você se perdeu do grupo, **pare em local seguro e avise** no grupo do WhatsApp. Não tente alcançar o pelotão acelerando sozinho.
- ✓ **Vai abandonar o pedal?** Avise o organizador ou um batedor antes de sair. Associado que some sem avisar faz o grupo parar para procurar.

8 · TRÂNSITO

A LEI VALE PARA O PELOTÃO

1

Pare no sinal vermelho e nas placas de pare. O batedor organiza o grupo; não autoriza ninguém a desrespeitar a sinalização.

2

Sinalize todas as manobras para os motoristas, não só para o pelotão.

3

Acompanhe o tráfego o tempo todo: carros, motos, pedestres, animais e condição do asfalto.

4

Respeite motoristas, pedestres, outros grupos e assessorias. Discussão na estrada não se resolve pedalando: registre e leve à diretoria.

9 · ATENÇÃO

FONE, CELULAR E FOTOS

PROIBIDO

- ✓ **Fone de ouvido**, de qualquer tipo, em qualquer posição do pelotão.
- ✓ **Usar celular ou câmera** na frente ou no meio do pelotão.
- ✓ **Usar celular ou câmera** em qualquer posição quando houver tráfego: rodovia, acostamento, avenida.

PERMITIDO

- ✓ **Com o grupo parado**, nos pontos de apoio e reagrupamento. A foto na Igreja é tradição.
- ✓ **No fundo do pelotão**, em trecho sem tráfego e fora da formação.

10 · EMERGÊNCIAS

QUEDA OU MAL-ESTAR

1

Pare o pelotão com segurança, como numa parada não planejada.

2

Proteja o local: um ou dois ciclistas voltam alguns metros e sinalizam para os carros reduzirem.

3

Não movimente nem tire o capacete de quem está desacordado ou sente dor no pescoço ou nas costas.

4

Chame o socorro e avise o organizador e o carro de apoio.

5

Alguém fica com o associado até o socorro ou um familiar chegar. O organizador consulta o contato de emergência e o plano de saúde no cadastro.

192

SAMU

193

Bombeiros

190

Polícia

Aos sábados, a van de apoio leva o kit de primeiros socorros. Primeiros socorros só por quem sabe fazer; na dúvida, espere o SAMU.



O cardume unido é sempre mais forte

Dúvidas sobre este manual: fale com a diretoria ou escreva para contato@magrelacycling.cc. Bons pedais.