



FECIERJ velo 001/2007

MANUAL

REGRAS GERAIS DE USO E SEGURANÇA

O Velódromo do Rio de Janeiro é uma conquista para os ciclistas da cidade, do nosso Estado e do Brasil. A pista, confeccionada em pinho siberiano, é veloz e apresenta uma inclinação bastante acentuada de 44 graus nas curvas. Isso faz com que as provas e os treinos sejam muito emocionantes. Além da técnica, é necessário que o ciclista observe com cautela a presença dos demais atletas a fim de evitar acidentes. Portanto, precisamos definir algumas regras de segurança para que todos as sigam e estejam cientes das mesmas convenções para prevenir acidentes. Estas regras são as mesmas seguidas pelo o público praticante de ciclismo de pista nos velódromos existentes em outros continentes. Desse modo você estará apto para praticar o ciclismo de pista com segurança e cortesia em qualquer parte do mundo.

CONCEPÇÃO E ORGANIZAÇÃO DESTE MANUAL:

Iêda Botelho
Marcio Martinez
Patrícia Moreira
Gilda Esteves



REGRAS GERAIS

1 – O Velódromo do Rio de Janeiro possui uma das mais inclinadas pistas de 250m. Quando você estiver treinando deverá manter no mínimo a velocidade de 30 Km/h para que não escorregue e caia nas curvas, e nem bata o pedal direito na pista, ao pedalar nas curvas.

2 – A pista possui uma faixa e diversas linhas pintadas em seu percurso:

- Faixa Azul ou Côte d'Azur – é a faixa pintada de azul claro na parte interna da pista e que serve de acesso à pista. Não é parte oficial da superfície da pista.

- Linha ou Corda Preta – é a linha que determina o comprimento da pista.

- Linha ou Corda Vermelha – conhecida como linha dos "sprinters" e limita a área ou corredor em que o "sprinter" estará em situação de vantagem durante a prova de velocidade após a passagem da linha dos 200 metros. Esta área ou corredor do sprinter vai da linha preta até a linha vermelha e possui 90 cm de largura. Se o ciclista estiver neste corredor não pode ser ultrapassado pela esquerda, somente pela direita.

- Linha ou Corda Azul – está localizada no mínimo a 2,50 m a cima da faixa azul ou côte d'azur e geralmente está na marcação de 1/3 da largura total pista. Esta linha é utilizada em competições de motor pacing e madison.

- Linha de Chegada – é uma linha branca com uma linha preta pintada ocupando toda a largura da pista. É a chegada de várias modalidades, exceto perseguição, velocidade olímpica, 1 km contra o relógio e 500m contra o relógio.

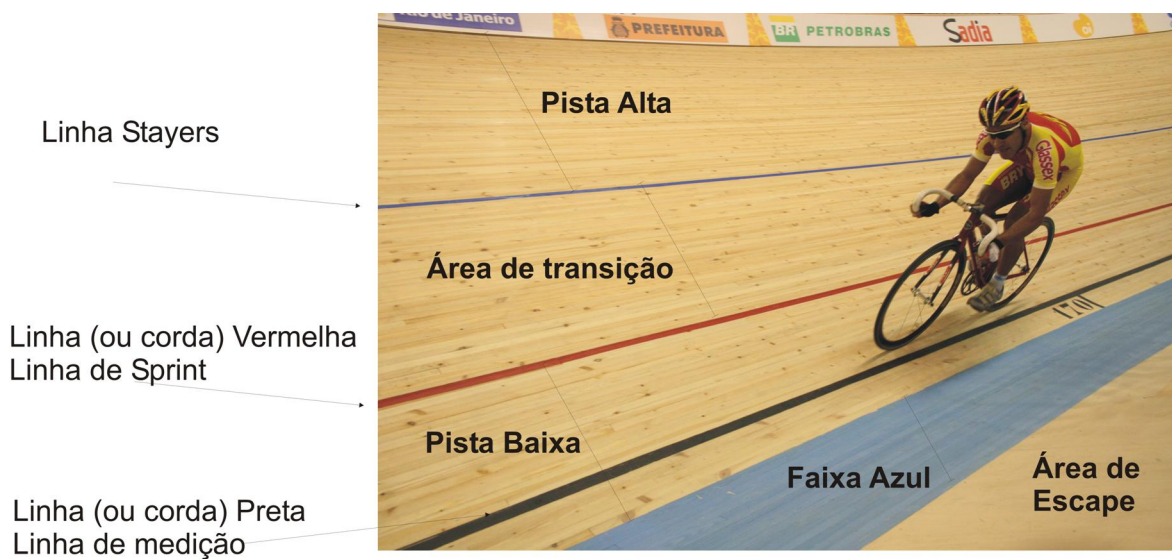
- Linha da Perseguição – é a linha vermelha que está localizada em cada centro nas retas da pista e indica o local de largada e chegada das provas de perseguição, velocidade olímpica, 1km contra o relógio e 500m contra o relógio.

- Linha de 200m – é a linha branca pintada em toda a largura da pista e indica a distância de 200m até a linha de chegada.

- Balaustrada – é o limite externo, encontra-se ao redor da pista, e consiste em uma parede fechada e um corrimão sobre a mesma.

- Área de Segurança – Uma área ou faixa de 2,5 a 4,5 metros na parte interna da pista que começa a partir da faixa azul ou côte d'azur e que deve estar livre de obstáculos, pois funciona como área de escape em casos de acidentes. Não deve ser área de treinamento e nem de aquecimento.

A pista possui uma faixa e diversas linhas pintadas em seu percurso:



3 - Aquecimento: Antes de entrar na pista verifique o seu equipamento e faça um aquecimento utilizando um rolo ou bicicleta na parte central e rebaixada do velódromo, cercada por vidros temperados.

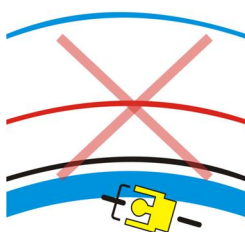
4 - Só é permitido o uso de bicicletas de pista, preferencialmente equipadas com pneu tubular (maior segurança e controle em casos de furos). As bicicletas de pista possuem a altura do solo até o eixo central mais elevada.

5 - O uso de capacete é obrigatório.

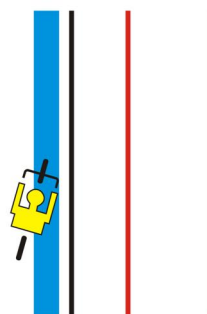
6 - Não pedale na "FAIXA AZUL" por muito tempo. Mantenha-se sobre ela o necessário para realizar a entrada na pista. Especificamente NÃO AQUEÇA ou DESAQUEÇA na FAIXA AZUL. Um ciclista na faixa azul praticamente fica na vertical e um ciclista na linha preta estará inclinado para parte interior da pista. Se o ciclista da faixa azul for ultrapassado pelo que está na linha preta, o risco de choque entre as cabeças dos ciclistas é muito grande. CUIDADO.

7 - Para entrar na pista propriamente dita comece pela faixa azul mais larga da base ou parte interna da pista (chamada "FAIXA AZUL" ou "Cote d'Azur") e entre na pista suavemente com um pequeno ângulo de entrada. Planeje sua entrada. Olhe bem para atrás antes de entrar, certifique-se de que não vem nenhum ciclista e que você não seja um obstáculo para ele. Lembre que a velocidade de aproximação de outro ciclista é alta, ele se aproximará rapidamente e conta com o seu cuidado.

Errado - Curvas



Certo - reta



8 - Durante os treinos é mais seguro que todos separem a pista em duas pistas ovais concêntricas, tendo uma área de transição entre elas.

1. Pista baixa estende-se entre a linha preta e a linha vermelha;
2. Pista alta estende-se da linha azul até a balaustrada.

Área de transição entre a linha vermelha e a linha azul.

EVITE PEDALAR NA ÁREA DE TRANSIÇÃO! Passar da pista baixa para a pista alta ou vice versa, requer o mesmo cuidado que a entrada na pista a partir da FAIXA AZUL. O melhor é não permanecer na área de transição entre a pista baixa e pista alta. **EVITE TREINAR ENTRE AS LINHAS VERMELHA E AZUL.**

7. Quando estiver pedalando mais devagar do que os demais ciclistas que estão simultaneamente com você na pista, o melhor é permanecer na parte baixa, sempre abaixo da linha vermelha e acima da linha preta. **MANTENHA SEMPRE A ÁREA DE TRANSIÇÃO.** Isso evita que você seja obstáculo para os que estão treinando mais rápido.

8. NÃO PEDALE DEVAGAR NO TOPO DA PISTA. O risco de escorregar ou de bater com o pedal direito na pista é muito grande. Qualquer ciclista que escorregue ou caia no topo da pista vai escorregar até a base e a chance de provocar um acidente maior é muito grande. Portanto, CUIDADO e não ande devagar a cima da linha azul.

9 . Quando alguns atletas estiverem na pista tenha o máximo de cuidado quando se posicionar atrás de outro ciclista. Tenha sempre em mente um plano para escapar de qualquer acidente.

REGRAS DE ULTRAPASSAGENS

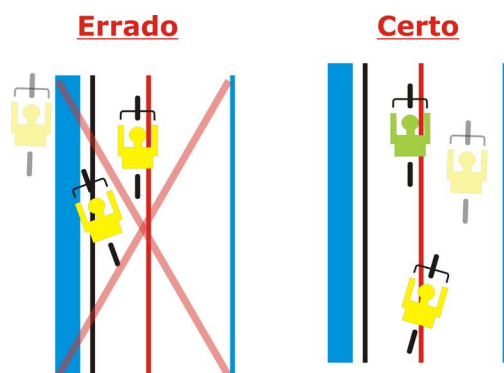
10. Toda a ultrapassagem deve ser feita por cima dos ciclistas mais lentos, ou seja, pela direita do ciclista mais lento a ser ultrapassado. Sempre que for ultrapassar avise em voz alta, o suficiente para que você seja ouvido por ele. Isso fará com que o ciclista mais lento saiba da sua aproximação e MANTENHA SUA TRAJETÓRIA sem subir na pista.

11. Se for extremamente necessário ultrapassar pelo lado oposto, ou seja, pelo lado esquerdo AVISE e faça com que o ciclista saiba que você esta passando por ali. EVITE AO MÁXIMO ESTE TIPO DE ULTRAPASSAGEM.

12. Quando estiver pedalando na pista baixa ou alta, ao escutar um aviso vindo de alguém que se aproxima MANTENHA SUA TRAJETÓRIA, NÃO DESVIE DE MODO ALGUM. O ciclista que vem ultrapassando acredita que você não ira mudar a trajetória!

13. MANTENHA SEMPRE A SUA TRAJETÓRIA! Caso queira ou precise desacelerar cruzando as linhas, indo da parte baixa para a parte alta da pista, NUNCA FAÇA ESSE MOVIMENTO SEM OLHAR PARA TRÁS! Da mesma forma, se você desejar aumentar sua velocidade, indo da parte mais alta para a parte mais baixa da pista, SEMPRE OLHE PARA TRÁS.

Ultrapassagem:



14. Durante os treinos

- a. Avise em voz alta para informar aos outros ciclistas sua aproximação. Esse procedimento é sempre necessário.
- b. Nunca reduza, mude de trajetória ou faça movimentos bruscos sem avisar e olhar para trás. A segurança no velódromo depende da sua conduta.
- c. No pelotão ou grupo de revezamento, se estiver na pista baixa, entre as linhas preta e vermelha, a troca de quem esta puxando acontece utilizando-se sempre a faixa de transição entre a linha vermelha e a linha azul e entre as linhas vermelha e azul, a chamada área de transição. Nunca ultrapasse pela faixa azul ou "cote d'azur".
- d. Se estiver participando de um treino de revezamento (grupo de ciclistas em fila) fique sempre atento. Não faça movimentos bruscos, aproxime-se do ciclista imediatamente a sua frente e mantenha uma distância em que se sinta seguro. Na pista os ciclistas andam muito próximos. MANTER UMA VELOCIDADE CONSTANTE É A GARANTIA DE SEGURANÇA. O RISCO É CONSTANTE. FIQUE ATENTO. Você vai notar que o pelotão ou grupo vai estar em linha e que o ciclista "na roda" sempre vai estar ligeiramente atrás e à direita (a cima) do ciclista da frente. Com isso, se por acaso acontecer um acidente a frente o ciclista que esta "na roda" conseguirá desviar para a parte de cima da pista.
- e. No pelotão ou grupo se um acidente acontecer algumas bicicletas a sua frente, PREPARE-SE! Prepare-se para a movimentação do ciclista a sua frente que desviará para cima na pista, para escapar do acidente a sua frente. Um ciclista que cair no velódromo sempre escorregará para a FAIXA AZUL. Você deve desviar para cima SEMPRE! NUNCA TENDE FUJIR DE UM ACIDENTE DESVIANDO PARA BAIXO DA PISTA. Se você o fizer poderá se acidentar também.



f. O ciclista que estiver na ponta ou frente do pelotão ou grupo dita o ritmo. Quando quiser sair, sairá em uma das curvas subindo no "relevê" suavemente. O segundo ciclista do pelotão terá a obrigação de ditar o mesmo ritmo de forma que todos os ciclistas do pelotão passem pelo que saiu da ponta, por baixo (à esquerda). Assim a formação será mantida e todo o pelotão ou grupo ultrapassará o ciclista que estava na liderança, e este, retornará ao grupo na última posição. O pelotão ou grupo deve estar com velocidade constante. O ciclista que está liderando sempre sairá da primeira posição nas curvas, e para isso ele terá que fazer mais força. Quando você estiver liderando e quiser revezar (sair da primeira posição) você deve verificar, olhando sobre o ombro direito, se a área de transição está livre logo atrás de você. Assim que se certificar de que está livre, acelere para subir no relevê permanecendo na área de transição (entre as linhas vermelha e azul), sem descer, para permitir a passagem de todo o pelotão ou grupo. Se não acelerar antes de sair da ponta o ciclista em sua roda certamente poderá tocar em sua roda traseira e oferecerá risco a todos os participantes do revezamento.

g. Se você estiver no pelotão de ciclistas em revezamento a cima da linha azul, deverá estar treinado o suficiente para manter-se nesta parte da pista (pista alta). Se a pista não estiver cheia o suficiente, alguns ciclistas poderão realizar treino intervalado ou de sprint na pista baixa. Portanto, lembre-se:

se for revezar acima da linha azul todo cuidado e preparo físico são necessários.

h. Se estiver treinando revezamento entre as linhas preta e vermelha, quando sair da ponta e subir no relevê, não ultrapasse a linha azul, pois um ciclista poderá se aproximar pela pista alta, em maior velocidade do que o seu grupo e poderá haver uma colisão.

i. Se você estiver treinando entre a linha preta e a vermelha, porém bem próximo à preta e observar um ciclista inadvertidamente na FAIXA AZUL, atenção: quando estiver se aproximando da curva suba um pouco e fique próximo da linha vermelha. Avise em voz alta que está se aproximando. Lembre que o ciclista que entra na curva na parte inclinada também inclina e o ciclista que está na FAIXA AZUL está perpendicular ao solo. Dessa forma, as cabeças podem se chocar e haver um acidente. Se estiver liderando um pelotão ou grupo na pista baixa, se puder, avise com a mão que irá subir um pouco na pista. Cuidado para não desviar muito e, ao ultrapassar a linha vermelha, invadir a faixa de transição.

j. DE FORMA ALGUMA ULTRAPASSE QUALQUER CICLISTA PELA FAIXA AZUL OU "COTE D'AZUR".

k. NÃO PEDALE LADO A LADO NO VELODROMO. As faixas de transição são muito estreitas. Pedalar lado a lado dificulta a ultrapassagem e põe em risco os demais ciclistas.



l. Use o bom senso e nos consulte para maiores informações quando decidir fazer treinos de sprint ou perseguição na parte baixa. Procure horários específicos ou de pouca frequência. Por volta de 20 ciclistas treinando na pista PODE SER bastante perigoso. POR ISSO ATENÇÃO: ESTÃO PROIBIDOS TREINOS DE SPRINT (fora dos horários específicos para este tipo de treino), PEGAS OU DISPUTAS. PROCURE NOSSOS INSTRUTORES PARA INFORMAÇÃO COM RELAÇÃO AOS HORÁRIOS MAIS INDICADOS PARA DETERMINADOS TIPOS DE TREINAMENTO, COMO SPRINT E PERSEGUIÇÃO. AOS INICIANTES: INSCREVAM-SE NOS HORÁRIOS DISPONÍVEIS PARA INICIANTES. HAVERÁ HORÁRIOS DIFERENCIADOS PARA INICIANTES, INTERMEDIÁRIOS E AVANÇADOS (TREINAMENTO BÁSICO E COMPETIÇÃO).

m. Se presenciar uma situação perigosa ou desrespeitosa, por favor, comunique aos instrutores e à ADMINISTRAÇÃO do velódromo.

n. Esta instalação esportiva deverá ser utilizada por todos de maneira segura e responsável. Familiarize-se com todas as recomendações tanto para a sua da pista segurança quanto para a de outros ciclistas.