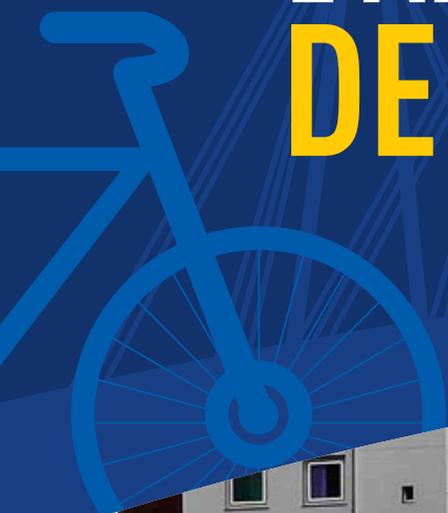


CARTILHA PARA A EMPRESA

# E AÍ, VAMOS DE BIKE?





## Apresentação

Pedalar pode ser um modo alternativo de locomoção para o trabalho que, além de ser saudável e barato, contribui para o alcance de uma cidade mais sustentável. Por esse motivo, é cada vez mais comum encontrar empresas que estimulam o hábito do uso da bicicleta entre seus funcionários. O aumento na qualidade de vida dos trabalhadores contribui com a criação de uma cultura colaborativa, incentiva hábitos de vida saudável e promove a socialização entre os colaboradores, o que pode tornar o ambiente de trabalho mais agradável e produtivo.

No entanto, estabelecer um programa de incentivo ao uso da bicicleta nas empresas requer algumas medidas. Assim, esta cartilha tem como objetivo apresentar informações e passos que poderão auxiliar empresas interessadas em tornar seu ambiente mais receptivo para quem usa bicicleta, indicando formas de construir ou adequar espaços voltados para ciclistas dentro de cada instituição, bem como promover uma política de incentivo ao transporte pela bicicleta.

**Junte-se a nós e participe desse movimento, tratando a mobilidade como uma prioridade na sua empresa!**



# Sumário

## E aí, vamos de Bike?

Cartilha para a empresa

Este material foi elaborado pelo Laboratório de Planejamento e Projetos da Universidade Federal do Espírito Santo (LPP/UFES) e pela Rede Gazeta.

### Equipe:

LPP/UFES

- Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Cristina Engel de Alvarez
- Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Karla Conde
- Arq. MSc. Renata Salvalaio
- Geógrafa Malena Ramos

Rede Gazeta

- Bruna Borjaille
- Ismael Inoch
- Luciane Ventura
- Letícia Soares

### Estudantes:

- Jordano Brito (Geografia)
- Juliana Dias (Arquitetura e Urbanismo)
- Miguel Macedo (Engenharia Civil)
- Suellen Bertolo Marques (Arquitetura e Urbanismo)
- Yulli Mapelli (Arquitetura e Urbanismo)

Projeto Gráfico e Editoração: Cláudio Salvalaio

Fotos: Renata Salvalaio

---

**Benefícios para as empresas** 06

---

**O que sua empresa pode fazer?** 07

Melhorias na infraestrutura ..... 07

Estacionamento para bicicletas ..... 08

Número de vagas ..... 10

Vestiários ..... 12

Kit de ferramentas ..... 13

Kit de primeiros socorros ..... 13

---

**Políticas Institucionais** 14

---

**Anexo** 21

---



## Benefícios para as empresas

O incentivo ao uso do transporte não motorizado por parte de empresas traz benefícios abrangentes. Ter empregados motivados e com mais saúde, sem dúvida, garante retorno ao empreendimento.

- Quem utiliza a bicicleta como meio de transporte tem maior produtividade no trabalho, menos gastos com planos de saúde e se ausenta menos por questões de doença;
- Pedalar traz benefícios emocionais aos colaboradores, relaxando e combatendo o estresse;
- Andar sobre duas rodas também pode contribuir na diminuição de atrasos e no cumprimento da carga horária;
- Uma empresa que estimula a pedalada transmite uma imagem corporativa que demonstra responsabilidade social e ambiental, ao demonstrar preocupação com o meio ambiente e a mobilidade no trânsito;
- Incentivar os funcionários a irem de bicicleta também reduz a necessidade de área destinada ao estacionamento de carros.



A iniciativa da sua empresa pode incentivar outras a tomarem a mesma medida, contribuindo com uma cidade mais sustentável!

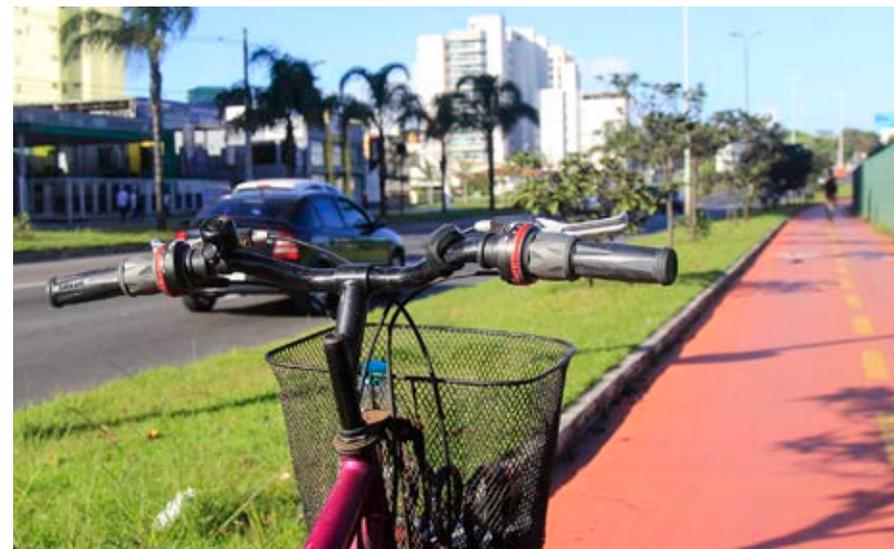


## O que sua empresa pode fazer?

O incentivo ao uso da bicicleta deve ser visto pela empresa como um projeto institucional e, como qualquer projeto, deve identificar a demanda, traçar metas, definir objetivos a serem alcançados e planejar as ações a serem implementadas. Assim, sugere-se dois principais eixos de ação que devem integrar um programa institucional de incentivo ao uso da bicicleta: a criação ou melhoria da infraestrutura e a implantação de políticas institucionais.

### Melhorias na infraestrutura

Se o objetivo é incentivar o transporte pela bicicleta entre seus funcionários, garanta que a sua empresa possua uma estrutura adequada e segura para receber o ciclista. O investimento pode ser menor do que se pressupõe e, normalmente, compensa com os benefícios obtidos. Seguem algumas orientações e sugestões que podem ser úteis.



## Estacionamento para bicicletas

O primeiro passo para adequar a estrutura física da sua empresa é garantir um local seguro para estacionar a bicicleta. Investir num estacionamento de bicicletas demonstra ainda respeito pela opção de transporte do outro, podendo atrair e fidelizar clientes. Para a União de Ciclistas do Brasil (UCB), um estacionamento adequado deve poder ser usado por qualquer tipo de bicicleta, ser seguro e cômodo. Além disso, deve estar em área preferencialmente delimitada, em local visível, com quantidade de vagas suficiente para a demanda, dotada de estruturas que acomodam todos os tipos de bicicleta, sem danificá-las e que possibilitem que as mesmas sejam trancadas/cadeadas pelo quadro.

Com o objetivo de auxiliar na decisão sobre o tipo de estacionamento de bicicletas a ser utilizado, seguem abaixo algumas definições importantes:

**BICICLETÁRIO** – É um conjunto de paraciclos, instalados em local público ou privado, com controle de acesso e vigilância. Normalmente utilizado para estacionar um número maior de bicicletas, e por longa duração. Devido aos seus custos de instalação e operação, usualmente é pago.



Modelo de bicicletário sem cobertura em empresa de Vitória



Paraciclos instalados em instituição de ensino de Vitória

**PARACICLO** - É um suporte para a fixação de bicicletas, instalado em local público ou privado. Deve ser de fácil acesso, portanto, deve estar bem visível. Difere do bicicletário pelo menor número de vagas e, principalmente, pela falta de controle de acesso e vigilância. Devido ao seu baixo custo, são gratuitos e mais facilmente encontrados.

Os paraciclos podem ser encontrados em diversos formatos, sendo os mais comuns em U ou R.

Na instalação de um paraciclo, deve-se evitar opções complexas, diferentes das que o usuário está acostumado. Alguns fatores podem interferir na escolha do tipo de paraciclo a ser instalado. Os modelos mais altos, que permitem a fixação da bicicleta através do quadro são considerados mais seguros. No entanto, se o local a serem instalados os paraciclos oferecerem algum tipo de segurança, pode-se instalar os modelos mais simples, com fixação apenas pela roda.



Exemplos de tipos de paraciclos

## Número de vagas

É importante que seja realizada pesquisa referente à demanda necessária para atender à quantidade de ciclistas que frequentam o local, sugerindo-se a instalação de um número de vagas 20% superior à demanda existente. É conveniente instalar o estacionamento, seja bicicletário ou paraciclo, em local que suporte sua expansão, pois a quantidade de ciclistas pode aumentar, estimulada pelo bom tratamento recebido.

É interessante também pensar em estacionamentos para visitantes. Sua empresa pode permitir que eles utilizem as vagas destinadas ao pessoal interno ou buscar

instalar estacionamento em local público e de fácil acesso. Caso exista alguma dificuldade, uma alternativa é reunir outras empresas próximas para criar um estacionamento único, ou negociar com a gestão do município a instalação de um bicicletário público.

Existem manuais específicos sobre desenho e instalação de bicicletário e paraciclos. Você pode consultar alguns em: <http://www.transporteativo.org.br/wp/banco-de-dados/bicicletarios/>

Já existe no município de Vitória um sistema de compartilhamento de bicicletas, denominado *Bike Vitória*. As bicicletas ficam disponíveis em estações distribuídas em alguns pontos estratégicos da cidade. Sua empresa pode buscar a instalação de um ponto próximo à entrada do edifício, facilitando o deslocamento de visitantes sem a necessidade de criação de estacionamento específico.



### VOCÊ SABIA?

Que uma vaga de estacionamento de carros é capaz de acomodar até 10 bicicletas convencionais?



## Vestiários

Em algumas situações, a natureza da infraestrutura, a distância entre a origem e o destino e as condições climáticas predominantes podem tornar muito difícil pedalar e manter a roupa em condições apresentáveis ao longo de todo um dia de trabalho. Por essa razão a falta de vestiários é um dos principais motivos para que muitas pessoas não usem a bicicleta como meio de transporte. Se a sua empresa for capaz de oferecer vestiários e chuveiros, isso será um grande incentivo para quem quer começar a pedalar. Será também um sinal de que a bicicleta está sendo levada a sério pela empresa ou organização.

Vestiários devem ser seguros, de preferência com portas, chuveiros, armários, gancho para toalha, piso antiderrapante e banco para apoio. Devem ser localizados numa área bem iluminada e o mais próximo possível do estacionamento. Recomenda-se pelo menos um chuveiro para cada 10 bicicletas.

O fornecimento de armários é tão importante quanto o de chuveiros, pois permitem que os funcionários guardem seus itens pessoais durante o banho. Preferencialmente, devem ser bem ventilados, seguros e com trancas.



Exemplo de armário individual com chave



Exemplo de área de chuveiros com banco de apoio



Exemplo de box com chuveiro, cabide para toalhas e banco de apoio

## Kit de ferramentas

A empresa pode tornar o uso de bicicleta para o trabalho ainda mais atraente para seus funcionários, fornecendo um kit de ferramentas, ou uma pequena estação de reparos, que irá tornar mais fácil o cotidiano dos ciclistas. Não é considerado um item essencial, porém pode ser muito útil no caso de imprevistos. Sugere-se que o kit contenha, no mínimo: uma bomba de ar de pé, kit para remendo de furos, óleo lubrificante, um conjunto de chaves allen, chaves de boca e chaves de fenda.



Kit de ferramentas básico

## Kit de primeiros socorros

A legislação do Ministério do Trabalho já preconiza que todo estabelecimento deve estar equipado com material necessário à prestação dos primeiros socorros, considerando-se as características da atividade desenvolvida. A exigência do kit não é voltada para atender o ciclista, mas ao trabalhador que se acidenta no exercício de sua atividade. Todavia, isso não impede que a sua empresa mantenha um pequeno kit para atender ao seu colaborador no caso de pequenos imprevistos. A definição do que deve conter a caixa de primeiros socorros

deve ficar a cargo do médico coordenador do PCMSO da empresa, mas sugere-se que contenha, minimamente: bolsas térmicas (compressas quentes e/ou frias), esparadrapo, *band-aid*, soro fisiológico, gaze, tesoura e antisséptico. Deve-se ficar atento aos prazos de validade dos materiais, evitando o uso de materiais vencidos.





# Políticas Institucionais

Uma mudança de hábito precisa de incentivo constante. A criação de infraestrutura adequada é apenas parte das ações necessárias para estimular o uso da bicicleta enquanto meio de transporte. A verdadeira conscientização vem de ações no dia-a-dia. Nesse sentido, seguem algumas recomendações visando estabelecer uma política positiva em relação ao assunto

## 1. CRIE UMA CULTURA PRÓ-BICICLETA

Sua empresa pode criar uma mentalidade “pró-bicicleta” através de campanhas de informação aos seus funcionários – em todos os níveis hierárquicos – abordando os benefícios que se tem ao pedalar; sobre os melhores itinerários: localização das instalações disponíveis para guarda da bicicleta e demais serviços de apoio ao ciclista.



## 2. FAÇA UM DIAGNÓSTICO

É importante saber como os seus colaboradores estão se locomovendo para ir e voltar ao trabalho. Qual meio de transporte utilizam? A distância percorrida é muito longa? Eles estão satisfeitos? Sofrem muitos atrasos em decorrência de engarrafamentos? As respostas para essas perguntas simples podem auxiliar muito na elaboração de propostas. Fale com eles!

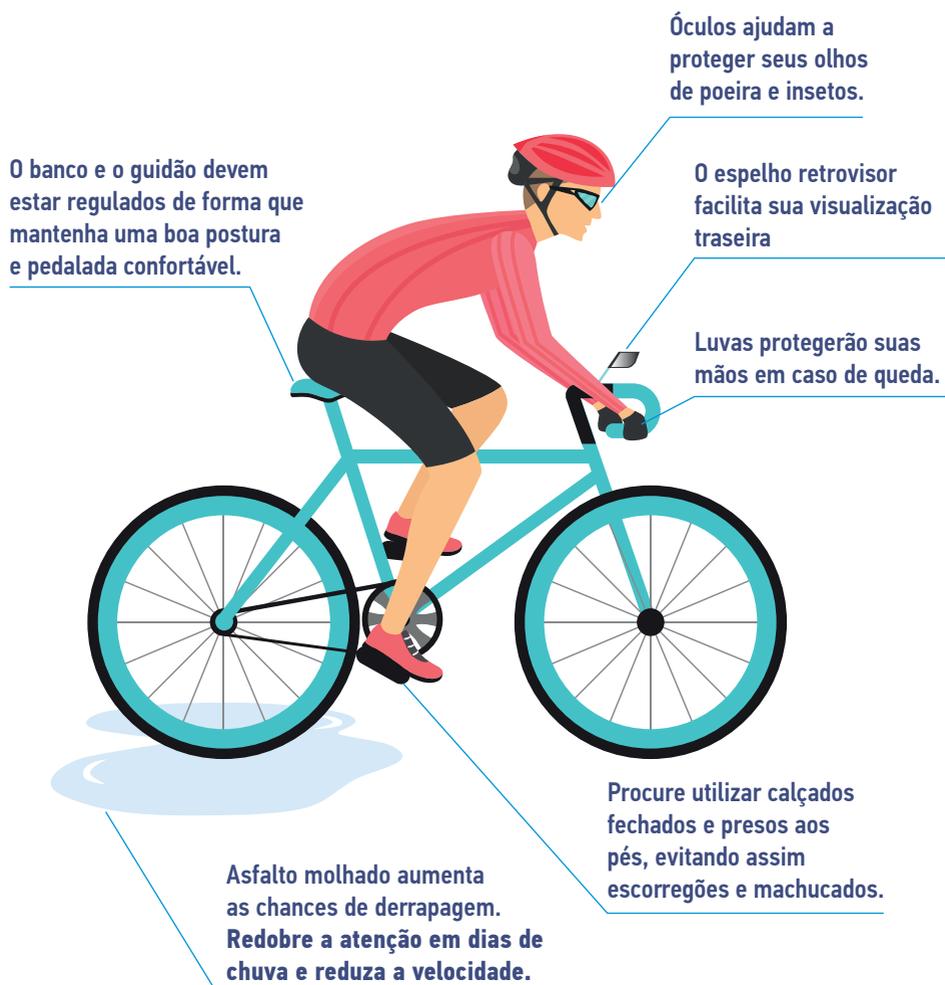
## 3. CRIE CAMPANHAS QUE INCENTIVEM O “VENHA PARA O TRABALHO DE BIKE”.

Em vários locais do mundo já existe o “*Bike to work day*”, evento que acontece no mês de maio e que tem como objetivo promover o uso da bicicleta como opção de transporte para o trabalho. É divertido, saudável e sustentável. Sua empresa pode organizar uma oficina sobre o uso da bicicleta, um café da manhã de boas-vindas para quem for de bicicleta nesse dia ou uma “bicicletada”, para que mais pessoas venham juntas ao trabalho pedalando. Ainda melhor se essa campanha se estender para outros dias do ano.



#### 4. DESENVOLVA UMA CARTILHA DO TRABALHADOR CICLISTA

Muitas pessoas possuem o desejo de pedalar, mas não têm conhecimentos básicos sobre o comportamento do ciclista no trânsito, equipamentos de proteção ou mesmo sobre a mecânica da bicicleta. Prepare um material contendo dicas básicas para auxiliar seu funcionário nessa nova empreitada. E não precisa ser material impresso, pode ser disponibilizado online, pela intranet da empresa.



#### 5. APOIE A FORMAÇÃO DE GRUPOS E REDES SOCIAIS

Quanto mais pessoas estiverem envolvidas no projeto, mais chances de ele dar certo. Uma forma bastante eficaz de divulgar as ideias e facilitar o diálogo entre as pessoas são as redes sociais e os aplicativos de mensagens. Sua empresa não precisa ser responsável pela criação de páginas *online* ou grupos de conversa, mas deve apoiar e incentivar a formação dos mesmos. Tais grupos podem, inclusive, ter representantes responsáveis por manter um canal de comunicação com a empresa, auxiliando na tomada de decisões e orientações acerca da infraestrutura necessária ao ciclista, bem como nas campanhas internas.



#### 6. CRIE CAMPANHAS EDUCATIVAS

Mostre que a bicicleta é um veículo e pode compartilhar o espaço das ruas; crie uma cultura de tolerância, convivência e respeito; difunda regras e legislação de forma simplificada.



É fundamental mudar a imagem de que quem usa a bicicleta é um atleta, desvinculando o seu uso apenas como uma atividade de esporte ou lazer, mostrando que existem vários usos possíveis. É importante enfatizar o potencial de uso da bicicleta como meio de transporte, para atividades cotidianas básicas, tais como ir à padaria, levar as crianças na escola, transporte de cargas e, principalmente, ir ao trabalho. Nesse sentido, o uso da bicicleta tem o potencial de poder transformar o tempo de deslocamento em algo agradável.

## 7. CRIE INCENTIVOS

Flexibilidades e facilidades que incentivem o uso da bicicleta e melhorem a qualidade de vida dos funcionários devem estar incluídas no planejamento da empresa. Nem sempre os incentivos precisam ser financeiros. Permita horários flexíveis, crie sistema de banco de horas, ofereça cursos e palestras sobre mobilidade e o uso da bicicleta.

## 8. PARCERIAS COM A GESTÃO PÚBLICA

Eventualmente, o programa de incentivo ao uso da bicicleta pode ser apoiado, também, pela administração municipal, principalmente no que se refere ao entorno da empresa, seja na melhoria das vias, na adoção de sinalização adequada ou mesmo na ampliação da malha cicloviária. Até mesmo a instalação de paraciclos no espaço público pode ser negociado, como forma de incentivo para mais pessoas. Ganha a empresa e ganha a cidade!

Outra forma de incentivo bastante comum e com ótimos resultados é o *bike sharing*, aluguel de bicicletas a um baixo custo, em geral coordenado pela administração pública local. Que tal participar sendo um dos patrocinadores? Converse com seu gestor municipal a respeito.



## 9. DÊ O EXEMPLO

Ações valem mais do que palavras. Chefes e gerentes podem mostrar seu apoio participando dos eventos organizados pela empresa ou até mesmo utilizando a bicicleta como veículo de transporte. É importante que os funcionários saibam que não existe preconceito associado à opção de pedalar.

## 10. REGISTRE

Pode parecer muito detalhista, mas manter o registro das fases de um projeto é fundamental para o desenvolvimento do trabalho. A documentação ajuda a comparar o previsto e o realizado, bem como garantir que as informações não se percam com o tempo. Faça também um registro fotográfico das melhorias implementadas, garantindo que a empresa tenha um histórico das ações desenvolvidas.

## 11. DIVULGUE AS AÇÕES

A divulgação é uma das melhores ferramentas para se atingir o público-alvo. Toda ação deve ser informada. Aumentaram as vagas no bicicletário? Informe seus funcionários! Organizaram um “Dia sem carro” na empresa? Chame toda a equipe. Tornar a ação conhecida cria a oportunidade de obter mais adeptos. O veículo de divulgação pode ser variado: cartazes, folders, e-mail institucional, boletins eletrônicos, intranet. O que importa é dar publicidade!



## 12. FAÇA UMA PESQUISA DE OPINIÃO

Converse com seus empregados e veja do que eles estão precisando. Descubra se as ações implementadas estão atendendo satisfatoriamente à demanda. Essa etapa é fundamental para se ter um bom ambiente de trabalho e identificar pontos positivos e negativos do projeto.



## 13. OS 3 MANDAMENTOS DA EMPRESA AMIGA DA BICICLETA:

- Faça um diagnóstico da mobilidade de seus colaboradores. Descubra seu ponto de origem, a forma como se locomovem na cidade, quais demandas apresentam;
- Ofereça infraestrutura de qualidade para o ciclista. É simples garantir um serviço de excelência a baixo custo;
- Realize campanhas educativas, apresentando os benefícios da pedalada e de se utilizar a bicicleta como meio de transporte.



## Anexo



### SELO “EMPRESA AMIGA DA BICICLETA”: CHECK LIST

	SIM	NÃO
1. Fez levantamento para identificar os meios de locomoção dos seus funcionários e suas demandas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Criou e/ou ampliou vestiários com chuveiros privativos para atender aos ciclistas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Forneceu armários nos vestiários para guarda de pertences durante o banho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Instalou bicicletário ou paraciclo em local seguro para seus funcionários?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Disponibiliza estacionamentos para bicicletas de clientes/visitantes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. O bicicletário ou paraciclo está em local protegido de intempéries?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. O bicicletário ou paraciclo está localizado próximo ao vestiário?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Divulgou a existência de infraestrutura adequada para receber o ciclista?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Realizou campanha de incentivo à pedalada?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Disponibiliza kit de primeiros socorros?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Para a obtenção do Selo, a empresa deve atender a, no mínimo, **7(sete)** dos 10 (dez) itens apresentados no checklist. A solicitação deve ser encaminhada à Rede Gazeta, acompanhada do checklist preenchido, memorial descritivo com fotos que comprovem os dados informados. A validade do selo será de 1 ano, podendo ser renovada.





