

E aí, vamos de bike?

Cartilha para o ciclista



Por que uma cartilha para ciclistas?

A bicicleta tem sido cada vez mais utilizada como um meio de transporte ecológico, saudável, econômico e rápido, possibilitando ainda uma mobilidade eficiente na cidade, às vezes até mais rápida do que o transporte motorizado. Além disso, a ampliação no uso da bicicleta e a consequente redução na quantidade de veículos poluidores faz com que se tenha uma cidade mais limpa, mais saudável e, conseqüentemente, mais sustentável, melhorando a qualidade de vida de todos. No entanto, o uso da bicicleta também requer alguns cuidados, conforme demonstrado a seguir.



Dicas de proteção e segurança

Sua bicicleta deve ser equipada com refletores ou luzes, para que você seja visto pelos motoristas à noite.

O banco e o guidão devem estar regulados de forma que você se mantenha confortável e com boa postura.

O uso de capacete é essencial para proteção, em caso de acidentes.

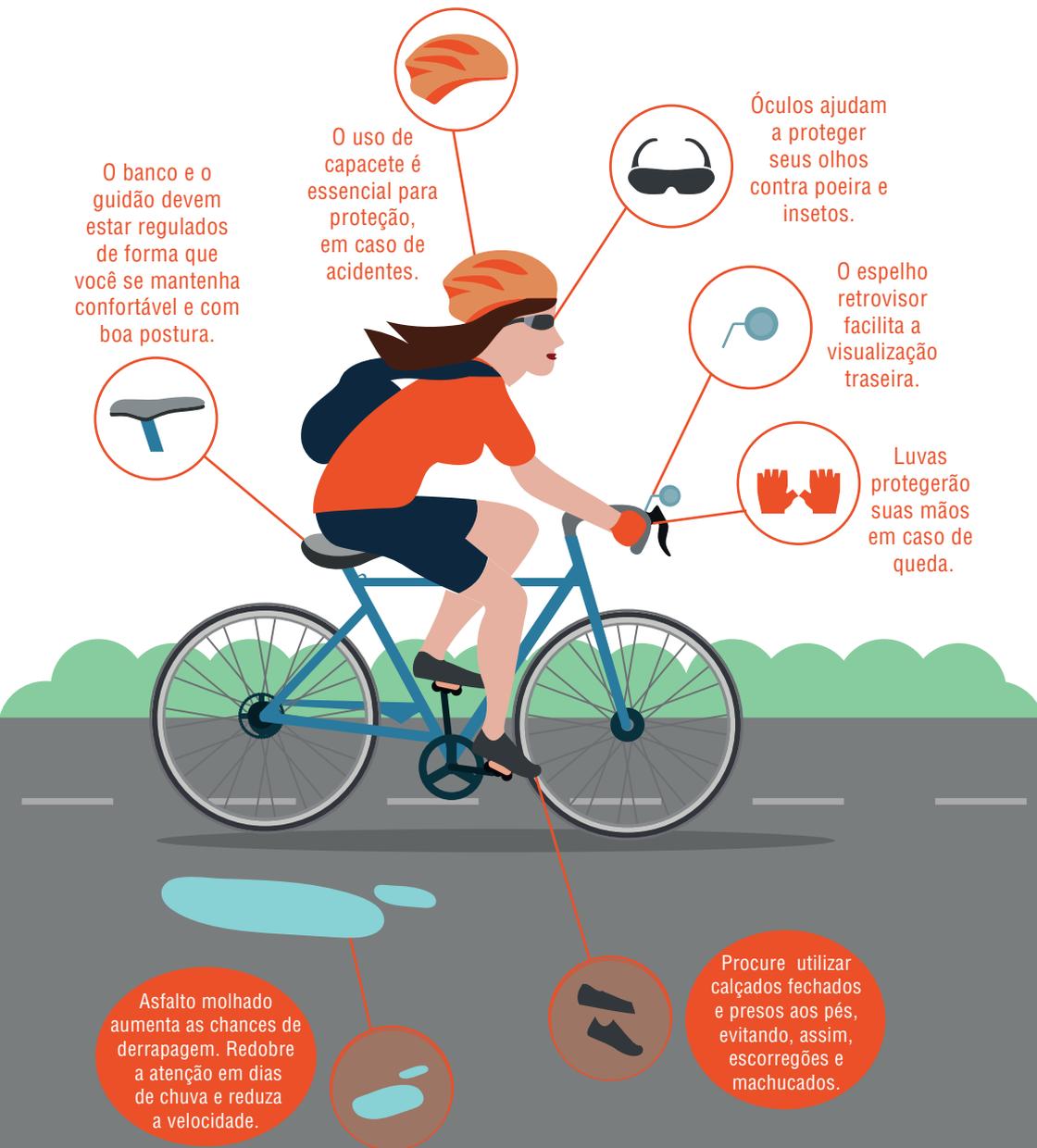
Óculos ajudam a proteger seus olhos contra poeira e insetos.

O espelho retrovisor facilita a visualização traseira.

Luvas protegerão suas mãos em caso de queda.

Asfalto molhado aumenta as chances de derrapagem. Redobre a atenção em dias de chuva e reduza a velocidade.

Procure utilizar calçados fechados e presos aos pés, evitando, assim, escorregões e machucados.



Outras dicas úteis



Antes de andar de bicicleta, faça uma breve revisão: verifique se os pneus estão calibrados, se os freios estão funcionando corretamente, se a corrente está lubrificada e se o banco e o guidão estão nas posições adequadas. Esses cuidados básicos evitam a ocorrência de imprevistos e acidentes.



Use roupas claras e confortáveis, pois elas colaboram para uma pedalada mais agradável. Utilize filtro solar ou roupa com boa cobertura para a pele exposta à radiação, pois a capital capixaba possui frequente incidência solar ao longo de todo o ano.



Apesar da existência de várias oficinas de bicicleta em Vitória e de alguns locais com disponibilização de apoio gratuito aos ciclistas (em postos de gasolina, por exemplo), em pedaladas longas, sempre que possível, carregue um pequeno kit de ferramentas e de primeiro socorros ou tenha algum em seu destino.



Equipe sua bicicleta com paralamas e tenha sempre capa de chuva. Isso permite que você não se molhe em dias chuvosos ou ao passar por poças.

Antes de começar a pedalar:



Fazer uma avaliação com profissionais da saúde e um professor de educação física.



Adquirir os acessórios necessários como luvas, capacetes e óculos.

Os benefícios no uso da bicicleta

Para a saúde em geral

- Atividade física prazerosa tanto individualmente quanto em grupo;
- Exercício que pode ser praticado por pessoas de qualquer idade, com condicionamento físico ou não;
- O uso constante da bicicleta é revigorante, melhora a disposição geral do organismo, dá mais resistência, além de relaxar e auxiliar no combate ao estresse;
- Pedalar estimula o sistema imunológico combatendo vírus e bactérias;
- Praticada de forma adequada, a pedalada pode auxiliar na prevenção de doenças crônicas como a obesidade, colesterol alto, hipertensão arterial, diabetes, doenças cardíacas, e altos níveis de glicídidos.

Para emagrecer

- Ciclismo é um esporte aeróbico que ajuda na queima de calorias;
- Não causa impacto sobre os joelhos e outras articulações; pode e deve ser praticado por pessoas que estão acima do peso;
- É fundamental que, paralelamente a atividade física, seja também realizado o planejamento alimentar equilibrado e balanceado, bem como uma boa hidratação.

Aos músculos:

- Para conquistar uma silhueta enxuta e bem definida andar de bicicleta promove o fortalecimento das musculares, como pernas, coxas e abdômen;
- Define músculos abdominais e membros inferiores, quadríceps, glúteos e panturrilha e estimula pequenos músculos das vértebras dorsais;
- Tonifica e fortalece os músculos dos braços.

Benefícios do uso da bicicleta para a cidade

- É um meio de transporte não poluente;
- É uma alternativa mais barata de transporte para pequenas e médias distâncias;
- Não necessita de grandes espaços para estacionamento;
- Possibilita melhor usufruto da paisagem e do ambiente em geral.

E aí, vamos de bike? Cartilha para o ciclista

Este material foi elaborado pelo laboratório de Planejamento e Projetos da Universidade Federal do Espírito Santo (LPP/UFES) durante projeto no Gazeta Lab (Rede Gazeta).

Equipe: Prof^a Dr^a Cristina Engel de Alvarez, Prof^a Dr^a Karla Conde, Arq. MSc. Renata Salvalaio, Geógrafa Malena Ramos. **Estudantes:** Jordano Brito, Juliana Dias, Miguel Macedo, Sullen Bertolo Marques, Yulli Mapelli. **Rede Gazeta:** Bruna Borjaille, Ismael Inoch, Luciane Ventura, Carlos Dutra. **Design e Editoração:** Leticia Soares. **Foto da capa:** Renata Salvalaio.

Dicas de circulação

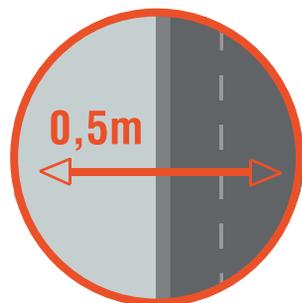
- 1) Fique atento ao caminho e não utilize celular e fones de ouvido ao pedalar.



- 2) Ao passar por faixas de recolhimento ou paradas de ônibus, mantenha o percurso em linha reta, pois assim você é mais previsível para o fluxo de carros que entrarão na faixa.



- 3) Pedalar muito próximo ao meio-fio pode fazer com que os automóveis aproveitem esta mesma faixa de tráfego e passem muito próximo a você, podendo causar um acidente. Pedale, pelo menos, a uma distância de meio metro do meio fio.



- 4) Trafegue sempre no mesmo sentido dos carros, na faixa direita. Ao passar próximo de carros estacionados, cuidado! As portas podem ser abertas abruptamente.



- 5) A bicicleta é um veículo e, portanto, o ciclista deve respeitar as leis de trânsito, especialmente os semáforos, as faixas de pedestres e a sinalização em geral.



Atenção:

Quando não houver via específica para a bicicleta, circule pela rua e não pelas calçadas, a menos que a calçada permita compartilhamento com pedestres como acontece, por exemplo, na Praça dos Namorados e em frente ao Clube Álvares Cabral.

Como incentivar outras pessoas

◦ **Ações falam mais do que palavras.**

Praticamente todas as pessoas são potenciais ciclistas, o que falta é incentivo.

◦ **Encontre outros ciclistas.**

Talvez existam mais pessoas na sua empresa ou no seu bairro que usem a bicicleta para o trabalho.

◦ **Procure essas pessoas.**

Fica mais fácil usar a bicicleta quando mais pessoas do seu convívio têm o mesmo hábito.

◦ **Divulgue sua experiência.**

Conte para seus colegas sua experiência de pedalar para o trabalho. Talvez você consiga incentivá-los!

◦ **Convide seus amigos para passeios ciclísticos.**

Para quem está inseguro, as pedaladas coletivas ajudam a criar coragem.

◦ **Evite discussões.**

Com uma abordagem positiva no trânsito, o ciclista ganha simpatia e respeito de motoristas e pedestres.

◦ **Converse com o seu superior.**

Talvez sua empresa possa colaborar com o hábito de pedalar dos funcionários. Procure saber.



Patrocínio



Organização



Universidade Federal
do Espírito Santo



REDE GAZETA



GAZETA
Lab