

DE BIKE



na Elfe

Informações para o ciclista

Um meio muito mais inteligente

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 motorizados faz com que se tenha uma **cidade mais limpa, mais saudável** e, consequentemente, **mais sustentável**, melhorando a qualidade de vida de todos.

Por tudo isso, é possível perceber que a bicicleta se constitui numa forma de deslocamento muito mais inteligente, o que combina bem com uma universidade.

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 do 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.



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



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



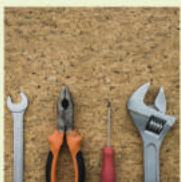
Outras dicas úteis



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, elas colaboram para uma pedalada mais confortável. Utilize filtro solar ou roupa com boa cobertura para a pele exposta à radiação, pois a região possui incidência solar frequente 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 

- Faça uma avaliação com profissionais da saúde e um professor de educação física.
- Adquira os acessórios necessários como luvas, capacetes e óculos.

Os benefícios ao usar a 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 contra vírus e bactérias;
- Praticada de forma adequada, a pedalada pode auxiliar na prevenção de obesidade, colesterol alto, hipertensão arterial, diabetes, doenças cardíacas e altos níveis de triglicérides.

> 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 à atividade física, seja também realizado o planejamento alimentar equilibrado e balanceado, bem como uma boa hidratação.

> Aos músculos

- Andar de bicicleta promove o fortalecimento muscular das 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.

Dicas de bom comportamento



Dê sempre preferência ao pedestre;

Mantenha a velocidade reduzida em locais compartilhados;

Ao atravessar a faixa de pedestres, desmonte da bicicleta;

Para uma circulação mais livre e segura, utilize o anel viário;

Não estacione a bicicleta em rampas, isso atrapalha a acessibilidade no *Campus*;

Evite prender a bicicleta em corrimão ou pilar, procure o estacionamento mais próximo;

Atenção ao estacionar, verifique se não obstruiu a retirada de outra bicicleta.

Expediente | **De bike na Ufes - Informações para o ciclista** | Este material foi elaborado pelo Laboratório de Planejamento e Projetos da Universidade Federal do Espírito Santo (LPP/UFES)*.

Equipe: Profª Drª Cristina Engel de Alvarez, Arq. MSc. Renata Salvalaio, Geógrafa Malena Ramos. Bolsista de Iniciação Científica Jordano Brito. **Design e Editoração:** Divisão de Publicidade da Supecc/Ufes.

*Conteúdo adaptado da cartilha para o ciclista "E aí, vamos de bike?", produzido pelo LPP em parceria com a Gazeta.

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



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 as sinalizações em geral.

ATENÇÃO

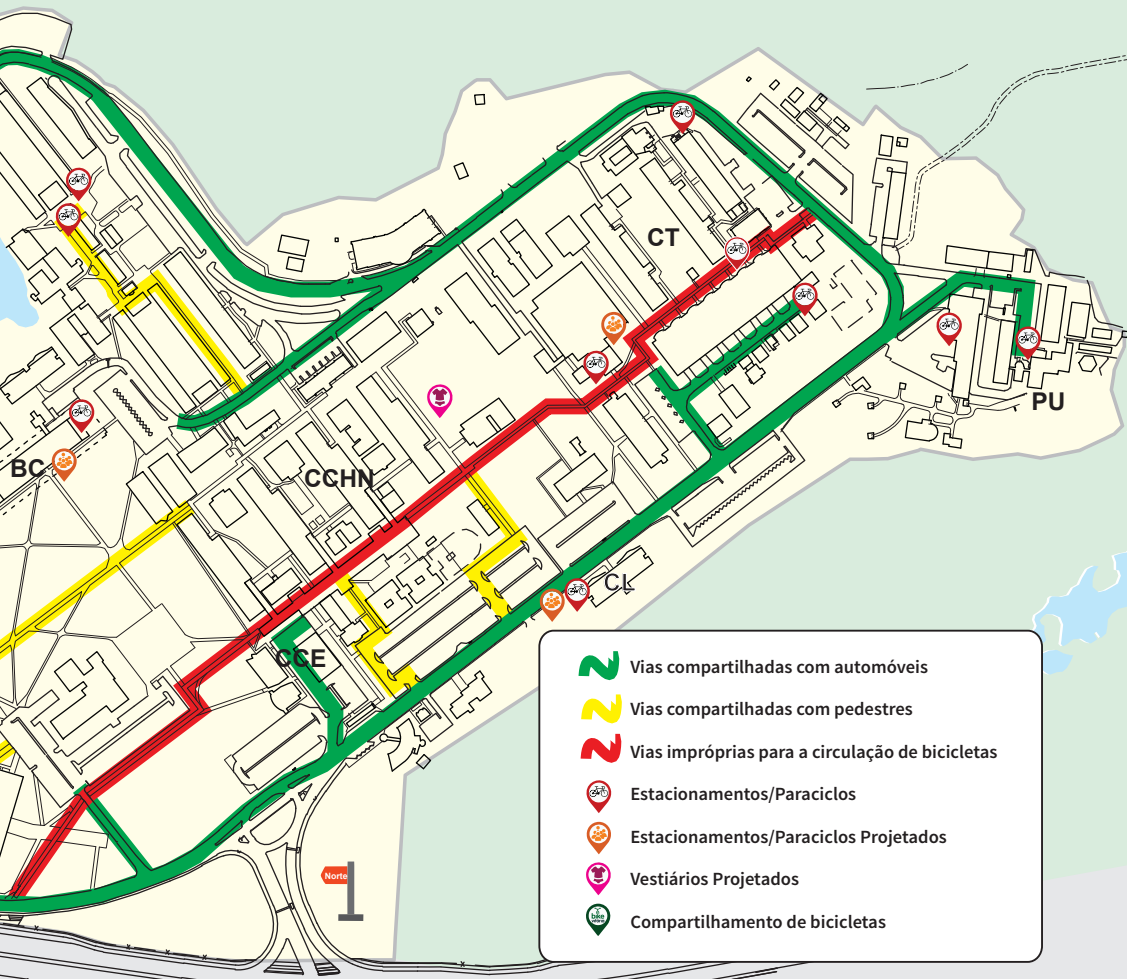
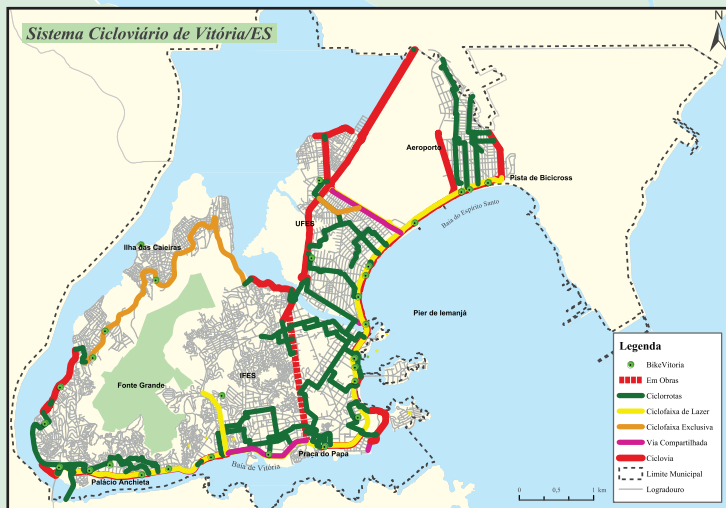
Quando não houver via específica para a bicicleta, circule pela rua e não pelas calçadas, a menos que a calçada permita compartilhamento com pedestres como acontece, por exemplo, na Praça dos Namorados e em frente ao Clube Álvares Cabral.



Veja aqui como
pedalar pelo campus
de Goiabeiras



o
mpus





Pró-Reitoria de Planejamento e Desenvolvimento Institucional (PROPLAN)

Prefeitura Universitária (PU)

Superintendência de Cultura e Comunicação (Supecc)

Laboratório de Planejamento e Projetos - Centro de Artes (LPP/CA)