

10 Dicas Essenciais para Ir Pedalando para o Trabalho

Se você é um (a) recém-convertido (a) a ir de bicicleta para o trabalho, leve em consideração estas dicas básicas:



1. Não ultrapasse veículos grandes. Resista à tentação de disputar o espaço com um caminhão ou um ônibus;
2. Fique visível. Quanto mais visível você ficar maior será a sua segurança. Boas luzes e refletores valem bem a pena: o investimento;
3. Seja ouvido (a). Toque a campainha para alertar pedestres alheios à sua presença. O uso da voz projetada com palavras curtas é excelente. Utilize um: "oi", "olá", "eu". Funcionam muito bem;
4. Sempre olhe sobre seu ombro direito ou esquerdo antes de mudar de pista. Certifique-se de ficar atento (a) aos outros ciclistas que trafegam junto de você, bem com carros, e outros veículos não motorizados, carroças, carrinhos de mão, skates, etc.
5. Sinalização. Use a mão para sinalizar quando for entrar a direita ou esquerda, parar ou mudar de faixa. Movimento o braço em uma maneira clara, objetiva e definitiva. Sempre que possível faça contato visual com o motorista para garantir que ele te viu.

- 6.** Confira o código nacional de trânsito para obter mais informações.
- 7.** Não é uma corrida. No ciclismo urbano não é a hora e nem o lugar para quebrar seus recordes de Strava! Relaxe e desfrute de um relaxante passeio ao trabalho.



- 8.** Respeitar as regras de trânsito. Não ultrapasse faróis vermelhos, não só é perigoso, mas nós ciclistas temos que dar bom exemplo!
- 9.** Mantenha a manutenção de sua bike em dia. Certifique-se que seus pneus estejam cheios, que os freios e o câmbio estejam funcionando bem. Uma bicicleta em má condição de funcionamento é uma bicicleta perigosa!
- 10.** Invista em um bom cadeado. O melhor é do tipo “U” Lock. Em longo prazo você vai evitar muita dor de cabeça com a possibilidade de furto.