



Primeiros passos para ir *DE BIKE AO TRABALHO*

9 DE MAIO É DIA DE IR DE BIKE AO TRABALHO!

E que tal se **VOCÊ** usar esse dia para (re)começar a pedalar e usar a bicicleta como um meio de transporte? É possível!

VEJA AS DICAS AO LADO com alguns passos importantes para você se preparar antes de sair ao trabalho de bicicleta. Aproveite para divulgá-las aos seus colegas de trabalho para um melhor convívio entre bicicletas e carros.

PASSO 1 DEIXE SUA BIKE NO PONTO. Garanta que os freios, câmbio, corrente e pneus estejam bem regulados. Para ter mais conforto, equipe a bicicleta com bagageiro. E não se esqueça das luzes traseira e dianteira!

PASSO 2 PLANEJE SUA ROTA. Monte seu trajeto ao trabalho por caminhos alternativos às vias principais. Pratique no fim de semana e participe de pedaladas em grupo para ganhar preparo.

PASSO 3 CONSULTE NO SEU TRABALHO. Pergunte na sua empresa se tem onde deixar a bicicleta e, caso não houver, tente mostrar os benefícios de estimular essa prática e mande nossa carta de apoio ao ciclista: debikeao trabalho.org/comoaderir. Não conseguiu mesmo assim? Procure um local próximo onde possa estacionar sua bike com segurança.

MORA MUITO LONGE?
Pense na integração com o transporte público, fazendo apenas uma parte do trajeto de bicicleta e o restante de ônibus, trem ou metrô. Uma bicicleta dobrável pode ser uma boa opção para isso.

PASSO 4 PREPARE A MOCHILA. Sempre tenha água e uma capa de chuva para os momentos inesperados. Para não transpirar tanto, use uma roupa leve e na mochila coloque a roupa de trabalho e uma toalhinha. (Dica: coloque dentro de uma pasta para não amassar)

PASSO 5 PEDALE COM TRANQUILIDADE. Opte por horários mais cedo, quando o trânsito está mais calmo e o sol mais fraco. Não tenha pressa - você vai chegar mais rápido e irá transpirar menos. À noite, não esqueça de sempre manter as luzes dianteira e traseira da bicicleta acesas.

PASSO 6 SE ENVOLVA! Conheça organizações, coletivos, movimentos ou passeios ciclísticos para se juntar a outras pessoas que pedalam por aí. Conheça nossos parceiros: debikeao trabalho.org/parceiros/

● QUER AJUDA PARA COMEÇAR? CHAME UM BIKE ANJO:
● bikeanjo.com.br/bikeanjo

● VEJA OUTRAS DICAS:
● debikeao trabalho.org/dicas



debikeao trabalho.org