



# Primeiros passos para ir *DE BIKE AO TRABALHO*

## 10 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: [debikeaotrabalho.org/comoadedir](http://debikeaotrabalho.org/comoadedir). 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: [debikeaotrabalho.org/parceiros/](http://debikeaotrabalho.org/parceiros/)

• QUER AJUDA PARA COMEÇAR? CHAME UM BIKE ANJO:  
• [bikeanjo.com.br/bikeanjo](http://bikeanjo.com.br/bikeanjo)

• VEJA OUTRAS DICAS:  
• [debikeaotrabalho.org/dicas](http://debikeaotrabalho.org/dicas)



[debikeaotrabalho.org](http://debikeaotrabalho.org)