

## **ORIENTAÇÕES PARA UM PEDAL SEGURO E AGRADÁVEL**

A prática do ciclismo vem apresentando nos últimos anos um considerável aumento no número de adeptos. Seja como forma de lazer, prática esportiva ou simplesmente para locomoção, o uso da bicicleta nos proporciona inúmeros benefícios. Atenta a isso a Secretaria Municipal do Esporte e Lazer de Caxias do Sul (SMEL) em parceria com a União de Ciclistas de Caxias do Sul (UNICCA) buscam fomentar o pedal e orientar esta prática saudável através da elaboração deste documento que auxilia o ciclista iniciante e até ciclistas mais experientes sobre algumas condutas de segurança e dúvidas quando o assunto é **pedalar na rua**, onde comumente dividimos o espaço com carros, caminhões, motocicletas e pedestre.

Estabelecemos aqui um guia com dicas e orientações que lhe ajudarão a garantir a prática do ciclismo de maneira segura e conseqüentemente mais agradável e prazerosa.

### **1- Quero iniciar a prática do Ciclismo**

Se você ainda não tem uma bicicleta e quer investir numa para iniciar a prática do pedal, sugerimos que procure alguma loja especializada ou converse com um profissional no assunto. Eles irão lhe orientar para investir num equipamento que se adeque às suas necessidades.

### **2 - Antes de sair de casa**

Seguem alguns itens que devemos checar antes de sair de casa.

#### **● Equipamentos de segurança da bicicleta**

- Fitas sinalizadoras;
- Farol Noturno ou luzes que piscam (é importante que estejam carregados);
- Conferência de calibragem dos pneus;
- Ajuste o selim na altura certa (O selim deve ficar em uma altura que permita que as suas pernas se estendam no movimento de pedalar, mas não precisam ficar totalmente estendida);
- Conferência do sistema de freios peças da bike;
- Em pedais mais longos, ou para interior da cidade, é importante levar um kit para remendos e bomba para encher pneus, além de ferramentas para consertos rápidos; (caso saiba utilizar)

Obs: é importante manter uma manutenção periódica na bicicleta e a mesma deve ser realizada por profissionais no assunto.

#### **● Equipamentos de segurança do ciclista**

- Capacete (item obrigatório)
- Roupas reflexivas
- Luvas

- Óculos de proteção
- Sapatilhas ou calçado adequado

### 3 - Durante o pedal

Não podemos esquecer que a bicicleta também é um veículo. Para pedalar com confiança e segurança, conhecer seus **deveres e direitos no trânsito** é fundamental! Seguem dicas para auxiliar seu pedal.

- **Adquira experiência aos poucos**

Vai começar agora a pedalar nas ruas e ainda sente muita insegurança? Treine um pouco aos finais de semana ou feriados, quando o trânsito estiver reduzido. Pratique como se estivesse em um trajeto real, atento às normas da via. Se necessário, não se acanhe: desça da bike e passe pelos trechos mais complicados a pé.

- **Sinalize suas ações aos carros e outros ciclistas**

Nas vias normais, todas as regras de sinalização dos carros também se aplicam aos ciclistas. **Mostre com os braços** as conversões que deseja fazer, como se fossem setas. Nos semáforos fechados, as bikes devem parar também, assim como os demais veículos.

Braço direito apontando para o lado – dobrar a direita

Braço esquerdo apontando para o lado – dobrar a esquerda

Braço apontando para cima – parar

Braço apontando para baixo – diminuir velocidade ou atenção

- **Ocupe seu espaço na rua ou na ciclovia**

Você sabia que a bike pode ocupar o espaço de um carro na via? A bicicleta é um veículo como os demais, e **não precisa ficar apertada no meio-fio. O indicado é que você transite com segurança pelas laterais da pista, no lado que preferir.** Ocupe ao menos meia faixa e se esforce para ser visto, sinalizando suas intenções.

Não ande em ziguezague, procure não fazer paradas bruscas nem se aproxime demais do ciclista à sua frente. Acidentes entre bicicletas também podem ser perigosos!

- **Permaneça sempre atento**

Mantenha sua cabeça elevada, atenta aos movimentos dos demais veículos. Não pedale usando fones de ouvido, pois há sinais sonoros que podem ser perdidos. Fique de olho nas faixas de sinalização da via e nos faróis. Se necessário, use óculos com proteção solar.

### 4- Dicas para alimentação e hidratação para pedais mais longos

Como em qualquer outro esporte, o cuidado com a alimentação é muito importante na prática do pedal. (Se puder troque uma ideia com seu nutricionista)

- **Antes de iniciar**

De forma geral, quem pedala deve privilegiar uma alimentação rica em carboidratos, em função do alto consumo calórico exigido pela atividade. No entanto, evite ingerir alimentos muito pesados e de difícil digestão antes da prática, com frituras, doces e carnes. O ideal, nesse momento, é o consumo de comidas leves e com baixo teor glicêmico, como biscoito integral, frutas e sucos.

- **Durante a pedalada**

Opte por carboidratos como barra de cereais, um sanduíche, rapadura ou por suplementos específicos, como gel de carboidratos.

A hidratação é tão ou mais importante que a alimentação. A principal dica nesse sentido é não esperar para beber água apenas quando sentir sede. Portanto, inclua na rotina o hábito de ingerir água constantemente durante a pedalada. E também ingerir muita água nos dias anteriores e depois do exercício, assim você estará sempre resistente pra percursos mais longos.

## **5- Respeite seus limites**

Conheça os seus limites e não exagere no passeio ou no pedal. Querer fazer quilometragens cada vez maiores e pedalar em ritmo forte são desejos comuns de ciclistas, mas, cuidado, isso é possível só com treino e experiência, além do que pedalar é um exercício físico e só é bem aproveitado quando você respeita seus limites.

## **6- Realize alongamentos antes e depois do treino**

O alongamento, além de colocar seu corpo para movimentar antes do treino, vai aquecer seus músculos e prepará-los para a carga da pedalada.

Existem alongamentos específicos para antes e depois do treino. Você vai ver na prática que o seu desempenho vai melhorar bastante.

## **7- Mantenha-se informado sempre sobre o assunto**

Leia sobre ciclismo, converse com lojistas e vendedores, visite sites sobre o ciclismo e se envolva com esse assunto com frequência. Informar-se sobre esse mundo vai te ajudar a

compreender melhor sobre suas necessidades e o que, de fato, você precisa para pedalar cada vez mais e melhor.

Se você chegou até aqui, está no caminho certo para ser um ciclista preparado para futuros desafios.

Fontes consultadas:

<https://www.ativo.com/bike/treinamento/dicas-para-primeiro-pedal-de-estrada/>

<https://blog.diasbike.com.br/bikers/seguranca-pedalada-dicas-para-andar-de-bike-rua-ciclovia/>

<https://blog.bikeregistrada.com.br/5-dicas-de-bike-para-iniciantes/>

<https://www.epika.com.br/sobre-nos>