



**POA  
BIKES**

**GUIA**

# **AMIGO DAS BICICLETAS**

Informações para ser um estabelecimento amigo das bicicletas e para educação e segurança no trânsito



## SUMÁRIO

- 1 O QUE É POA BIKES
- 2 CENÁRIO PRÓ BIKES
- 3 BENEFÍCIOS E VANTAGENS DE IR DE BICICLETA
- 4 SEJA UM ESTABELECIMENTO AMIGO DAS BICICLETAS
- 5 SEJA UM MOTORISTA RESPONSÁVEL
- 6 SEJA UM CICLISTA CONSCIENTE
- 7 FONTES / MAIS INFORMAÇÕES





## SEJA BEM-VINDO NOVO AMIGO DAS BICICLETAS

Sua participação na campanha POA BIKES é importante porque valoriza uma nova forma de entender o espaço público e o trânsito, uma forma que é mais democrática, saudável e pacífica.

Ao oferecer um bicicletário você não está apenas convidando um ciclista para vir ao seu estabelecimento, está convidando os cidadãos a considerarem a bicicleta como opção de transporte e, por todos os benefícios que ela traz, essa mudança fará de nossa cidade um lugar melhor para se viver.

**Compartilhe essa ideia e vamos promover a cultura da bikes.  
Porque com Porto Alegre mais amiga das bicicletas, todo ganham!**

Leia este breve guia, repasse-o aos seus colaboradores / funcionários, amigos e a outros empresários, divulgue-o livremente e gratuitamente.

# 1 O QUE É POA BIKES



É uma campanha que visa promover o uso das bicicletas através da instalação de paraciclos (bicicletários) e por meio de ações educativas com o objetivo de melhorar a mobilidade em Porto Alegre.

Qualquer estabelecimento pode participar, bastando para isso adquirir um bicicletario POA BIKES.

[WWW.POABIKE.COM.BR](http://WWW.POABIKE.COM.BR)

## 2 CENÁRIO PRÓ BIKES

As condições desfavoráveis do trânsito nas grandes cidades restringem o deslocamento prejudicando o acesso a locais públicos e ao comércio. Por isso os cidadãos tem buscado meios alternativos de transporte, dentre os quais destaca-se a bicicleta, pelos seus benefícios e vantagens como a agilidade, a economia e a melhoria na saúde e humor.

Por esse e muitos outros motivos o uso da bicicleta tem aumentado cada vez mais. Em São Paulo o número de ciclistas teve um aumento de 183% nos últimos 10 anos.

### **+ BIKES + COMÉRCIO**

Algumas cidades pelo mundo já se adaptaram às bicicletas e muitas outras estão adotando políticas que privilegiam o pedestre e o ciclista. Assim conseguem criar um ambiente urbano muito mais humano e agradável. Além disso, a facilidade de acesso a pé ou de bicicleta (você estaciona na frente do estabelecimento) trouxeram um excelente ganho para o comércio de rua.

Estudo feito pela prefeitura de Nova Iorque descobriu que as vendas do varejo aumentaram até 49%, entre a 8ª e 9ª Avenidas, após a instalação no local de bicicletários e de uma pista segregada para ciclistas.



# 3

## BENEFÍCIOS E VANTAGENS DE IR DE BICICLETA

### **ECONOMIA DE TEMPO**

De bicicleta você é mais ágil e não fica preso nos congestionamentos. Em distâncias de até 4km, ir de bike é muito mais rápido que ir de carro.

### **MAIS SAÚDE**

Pedalar regularmente é um excelente exercício que previne doenças cardíacas, aumenta a resistência aeróbica, reduz a obesidade, ativa a musculatura de todo o corpo, o que proporciona a manutenção de uma boa saúde. Também é uma maneira simples (e barata) de encaixar atividade física no seu dia a dia.

### **ECONOMIA FINANCEIRA**

De bicicleta você não gasta com combustível, estacionamento, IPVA e multas. Além disso, uma bicicleta custa 3,3% do preço de um carro.

### **NÃO POLUI**

Pedalar não polui o ar nem produz poluição sonora. 90% das emissões de poluentes em São Paulo é causada pelos veículos automotores.

### **MAIS AMIGÁVEL**

Na bicicleta não se está isolado como dentro de um carro e assim o contato com outras pessoas fica muito mais fácil e amigável.

### **MAIS ACESSIBILIDADE**

É mais fácil e rápido ir e parar onde se quer. Você pode pegar caminhos alternativos e não precisa ficar dando voltas até achar onde estacionar. De bicicleta você chega e estaciona na frente do local. Especialmente se houver um bom bicicletário.

### **MELHORA O HUMOR**

Além da diminuição do stress relacionado ao trânsito, a endorfina liberada pelo exercício contribuem para um relaxamento muscular e mental. Além disso, andar de bicicleta é muito divertido!

### **NÃO COLOCA VIDAS EM RISCO**

De bicicleta dificilmente você vai machucar alguém. Já os automóveis causam 43 mil mortes e 153 mil internações no SUS por ano no Brasil (2011).

### **SENSAÇÃO DE LIBERDADE**

É uma grande satisfação passar tranquilamente de bicicleta por aquela fila de carros parados no congestionamento, não se sentir imobilizado no trânsito, poder apreciar mais detalhadamente o caminho, notar casas, pessoas, cheiros, sons, árvores e pássaros, sentir o sol na pele, o vento no rosto. Tudo isso proporciona uma deliciosa sensação de liberdade.

### **MAIS QUE ISSO**

A utilização da bicicleta como meio de transporte não é um compromisso a mais para encaixar na agenda: passa a fazer parte da sua rotina, ocupando um tempo que antes era improdutivo e estressante.



ECONOMIA DE TEMPO

MAIS SAUDÁVEL

MAIS AGILIDADE

MENOS POLUIÇÃO

MAIS LIBERDADE



MENOS STREES

MAIS DIVERTIDO

MAIS ECONOMIA

# 4

## SEJA UM ESTABELECIMENTO AMIGO DAS BICICLETAS

O conceito de **Amigo das Bicicletas (bikefriendly)** pressupõe a qualidade de duas variáveis: bom atendimento e boa estrutura.

Ciclistas são clientes como qualquer outra pessoa, e como tal, devem ser bem tratados e atendidos da melhor maneira possível em todas as suas necessidades. O bom atendimento ao ciclista é o primeiro passo para ser um estabelecimento Amigos das Bicicletas e isso torna-se um positivo diferencial.

### **ATENDIMENTO / COMO AGIR**

Assim que o cliente chegar com sua bicicleta, procure informá-lo, com clareza e gentileza, sobre a existência de um local adequado onde ele pode guardar sua bike com segurança.

Ao receber um cliente com uma bicicleta dobrável, ofereça-lhe a comodidade de deixá-la estacionada no local apropriado dentro do estabelecimento.

No verão é possível que o ciclista chegue um pouco suado ao estabelecimento. Antes de iniciar o atendimento, procure indicar-lhe onde é o lavabo ou banheiro para o caso de ele querer se recompor.

É comum que ciclistas carreguem consigo travas para prenderem suas bicicletas. Uma boa ideia é você ter uma ou duas travas reserva para emprestar ao ciclista que, porventura, esqueça a sua. Uma bomba para encher os pneus também pode ser, eventualmente, de grande ajuda.

Se você quiser encantar o cliente pra valer, pode fazer ações especiais como oferecer algum desconto, facilidades e outros agrados que sem dúvida, garantirão ganho de imagem e atrairão novos clientes à casa.

Se o seu estabelecimento tem seguranças, recepcionistas ou porteiros eles devem ser instruídos como ser “bikefriendly” pois serão os primeiros a ter contato com o ciclistas que chegam.

## **ESTRUTURA / ONDE ESTACIONAR**

Bicicletários bem sinalizados, seguros, resistentes, que não danificam as bicicletas e instalados em locais de fácil acesso são uma demonstração de respeito aos ciclistas e de incentivo ao uso da bicicleta como meio de transporte.

O paraciclo POA BIKES atende essas especificações. Seu formato em U invertido é ideal para um apoio estável para as bicicletas e permite prender o quadro e as rodas, o que garante maior segurança. Além disso, sua localização na frente do estabelecimento e a placa que sinaliza o local de estacionamento, facilitam o acesso e o uso.

Importante lembrar que o acesso ao bicicletário não pode ser impedido por entulhos, mercadorias, outros materiais ou outros veículos.

Ofereça a leitura deste guia aos clientes sejam eles ciclistas ou não.  
É importante que todos tenham consciência do seu papel para um trânsito mais amigável e seguro.



# 5

## SEJA UM MOTORISTA RESPONSÁVEL

Abicicleta é um **meio de transporte** definido como tal no Código de Trânsito Brasileiro (CTB, Anexo I) e no trânsito deve ter **preferência sobre os demais veículos** e segurança garantida (CTB, Art. 58). Por isso, ao conduzir automóvel ou motocicleta, sempre ceda passagem ao ciclista.

Juntos, motoristas, motociclistas e ciclistas devem dar preferência e passagem aos pedestres. Por isso, ao andar pela cidade, **tenha cuidado redobrado** com os mais frágeis.

Ao ultrapassar ciclistas, **reduza a velocidade do veículo** e passe a uma distância lateral mínima de 1,5 metro (CTB, Art. 201). Se possível troque de pista para realizar a ultrapassagem.

É nos cruzamentos que ocorre a maior parte dos acidentes envolvendo bicicletas. Caso algum ciclista já tenha iniciado a passagem em cruzamento ou rotatória, **dê a preferência e ceda espaço** para que ele conclua a travessia.

Ao fazer conversões (à direita ou esquerda), verifique se não irá “fechar” um ciclista recém ultrapassado, pois as velocidades são muito semelhantes neste momento e a bicicleta pode estar muito perto. Caso você converta, **posicione-se atrás da bicicleta** e deixe que ela passe na frente.

Quando estacionar, **tenha cuidado ao abrir a porta** para descer do veículo. Sempre olhe no retrovisor, pois algum ciclista pode estar vindo. Também alerte o carona sobre isto. Um carro possui diversos “pontos cegos”, tanto pelas colunas do veículo quanto pelos retrovisores. Então tome cuidado, pois eles podem ocultar a visão de um ciclista, ou motocicleta.

**Não buzine** para ciclistas. Isto pode causar um susto inesperado, levando-o ao desequilíbrio e a quedas.

### **GENTILEZA GERA GENTILEZA**

Seja **cordial e amigável** no trânsito para que cada vez mais pessoas sintam-se atraídas a optar pela bicicleta como meio de transporte. Lembre-se que cada novo ciclista é um carro a menos!



## 6

# SEJA UM CICLISTA CONSCIENTE

Na bicicleta você é o veículo mais frágil no trânsito por isso sua **atenção e cuidados** são os fatores primordiais para a sua segurança.

Não espere que os motorista saibam o que é correto fazer. Não considere que eles sempre estão cientes de você.

**Pedale de forma defensiva** sempre considerando as ações mais adequadas para sua proteção e segurança

Quando botar a bike na rua, **escolha bem o itinerário** até seu destino preferindo pedale por ruas com ciclovias e ciclofaixas. Onde não houver, utilize o bordo da via e no sentido do fluxo. Lembre-se de que você deve raciocinar como motorista, não como pedestre. Portanto, considere que você precisa seguir por vias na mão correta. Eleja **ruas mais tranquilas e planas**. Evite avenidas movimentadas, onde há muitos veículos em alta velocidade ou muitos caminhões e ônibus.

O ciclista também tem de **obedecer às regras de trânsito** e parar no sinal vermelho. Posicione-se de forma que todos os motoristas parados no semáforo o vejam, mas não fique sobre a faixa de pedestres. Considere posicionar-se no meio da pista, para garantir que todos os motoristas o vejam.

**Respeite sempre os pedestres**, não transitando sobre a calçada e dando preferência os pedestres na travessia. Se precisar passar pela calçada o código de trânsito manda desmontar da bicicleta.

**Vá na mesma direção** dos outros veículos, nunca na contramão. Alguns ciclistas têm medo dos carros que vêm de trás – por isso, pedalar na direção inversa dá uma falsa sensação de segurança. Esse, porém, é um pensamento equivocado, pois motoristas e pedestres não esperam que alguém surja na contramão, o que pode causar acidentes.

Redobre a atenção em **cruzamentos e rotatórias**. Praticamente todos os acidentes envolvendo ciclistas acontecem em cruzamentos e esquinas. Por isso muito cuidado neste momento, reduza a velocidade e olhem bem para os dois lados.

Quando você pegar uma via em que há carros estacionados a seu lado, fique muito atento. A qualquer momento, **uma porta pode ser aberta** bem à sua frente e atingi-lo. Também preste atenção nas saídas de garagem.

**Ande pela direita** e não fique muito próximo ao meio-fio. Se você ficar muito no canto, encontrará buracos, ondulações, bueiros e outros obstáculos que podem fazer você cair. Além disso, é quase certo que os motoristas vão passar perto demais. O ideal é ocupar um terço da faixa. Se você achar mais seguro, especialmente em ruas com velocidade mais alta, pode ocupar o espaço de outro veículo na via, andando no meio da faixa. Assim, você obriga o motorista a mudar de faixa para ultrapassá-lo. Se ele não fizer isso, você terá espaço suficiente para desviar.

**Não use fones de ouvido** quando estiver pedalando, ele impossibilita que você fique atento ao sons dos demais veículos aumentando o risco de acidentes. Usar celular também poder muito perigoso. Em especial, evite enviar e ler mensagens de texto.



**Aprenda a sinalizar** com os braços. O ciclista precisa sinalizar com as mãos quando pretende mudar sua posição na pista, para avisar os motoristas de suas intenções. A sinalização também é muito importante em conversões. Você não deve avisar somente se vai virar, mas também se vai seguir adiante em um ponto onde, geralmente, os carros viram. Isso evita que você leve uma fechada.

**As luzes da bicicleta têm papel essencial!** Para poderem ter tempo de reação e desviar de você com segurança, os motoristas precisam vê-lo. Por isso, você precisa garantir estar bem visível.

A bicicleta precisa ter iluminação branca na frente e vermelha atrás (de preferência do tipo pisca pisca), porque esse é o código de cores a que o motorista está acostumado.

Para **prender sua bicicleta** com segurança nos bicicletários você precisa ter sempre uma trava. Existem as de cabo de aço com fechamento com senha, correntes com cadeados mas a o modelo mais aconselhado são as travas U-lock que são rígidas e mais difíceis de romper.

Vestir **roupas claras, com cores chamativas ou refletivas** diminui sensivelmente a possibilidade de acidentes.

Se você estiver pedalando a noite **iluminação é essencial** para sua segurança!

É perfeitamente possível pedalar **sem suor** bastando usar roupas leves e dosar o ritmo da pedalada. No verão prefira ruas arborizadas para aproveitar a sombra. Se estiver muito calor lembre de levar uma toalhinha e uma camiseta ou muda de roupa extra. Especialmente se o local para o qual você se destina possui vestiário com chuveiro.

Evite andar em ziguezague. Mantenha **trajetórias previsíveis** e manobras bem indicadas aos demais condutores.

Motoristas são bem suscetíveis a abordagens educadas. Um sinalzinho de mão, acompanhado de um sorriso e seguido de um sinal de agradecimento, faz milagres. Um **ciclista educado** é melhor recebido nas ruas.

É importante também sempre agradecer quando alguém aguardar ou der passagem, porque isso criará **simpatia no motorista**, ajudando a vê-lo como uma pessoa e não como um entrave ao seu deslocamento, um atraso a mais em sua pressa. Assim os motoristas passarão a tratar melhor o próximo ciclista que virem. Ou seja, com **boas maneiras no trânsito** você acaba ajudando a todos.

A condução segura da bicicleta tem um potencial de protegê-lo muito maior que o simples **uso do capacete**. Mas seu uso é recomendável especialmente para quem está começando, pois você ainda não terá o equilíbrio e a habilidade como fatores naturais, aumentando suas chances de cair.

Claro que um capacete diminui a chance de traumatismo craniano, assim como uma joelheira diminuiria a chance de machucar os joelhos, mas tenha em mente que ele não lhe protegerá dos carros, apenas de você mesmo.

**Pedale com atenção e cuidado**, para não precisar colocá-lo à prova.

## **OUTROS EQUIPAMENTOS QUE SÃO IMPORTANTES**

**Óculos:** podem ser transparentes ou de sol, protegem os olhos do ciclista do vento, de eventuais poeiras ou insetos.

**Luvas:** são recomendados modelos que protegem a palma da mão.

**Calçados:** devem ser fechados para proteger os pés.

**Espelho retrovisor:** no lado esquerdo.

**Campainha:** é uma boa forma de alertar pedestres e outros veículos.

**Refletor dianteiro ou luz branca:** aumenta a visibilidade e ilumina o caminho.

**Luz traseira pisca-pisca vermelha:** item fundamental para segurança.

**Refletores nos raios das rodas:** ideal para ser melhor visto lateralmente.

**Paralamas:** para proteger da água jogada pelas rodas em dias de chuva.

**Trava para prender a bicicleta:** U-lock, cabo de aço ou corrente com cadeado.



# 7

## FONTES / MAIS INFORMAÇÕES

[www.bikeit.com.br](http://www.bikeit.com.br)  
[www.vadebike.org](http://www.vadebike.org)  
[massacriticapoa.wordpress.com](http://massacriticapoa.wordpress.com)  
[vadebici.wordpress.com](http://vadebici.wordpress.com)  
[eptceducacao.blogspot.com.br](http://eptceducacao.blogspot.com.br)  
[cicloativos.lappus.org](http://cicloativos.lappus.org)

Este manual foi produzido pela Marboh IdeaDesign com base em nossa própria experiência ao usar a bicicleta como meio de transporte em Porto Alegre e em outros países, em conversas com outros ciclistas e com base nos guias e dicas dos grupos / sites citados. Este manual pode ser reproduzido e copiado livremente desde que citada a fonte (campanha POABIQUES).

## CRIAÇÃO / PLANEJAMENTO E EXECUÇÃO



CREATIVE INTELLIGENCE FOR IDEA DESIGN

[www.marboh.com.br](http://www.marboh.com.br)

### CONTATOS //

FONE: 51 9153.1757

[CONTATO@MARBOH.COM.BR](mailto:CONTATO@MARBOH.COM.BR)

[WWW.POABIQUES.COM.BR](http://WWW.POABIQUES.COM.BR)

[FACEBOOK.COM/POABIQUES](https://FACEBOOK.COM/POABIQUES)