

Iniciando no Ciclismo

Vou comprar uma bicicleta!

Que ótima idéia a sua! O planeta e as pessoas e as futuras gerações agradecem!

Agora que você decidiu que começará a pedalar, precisa escolher o tipo de bike que se encaixa mais ao seu perfil.

Você conhece o nome das partes que compõe uma bicicleta? Vamos dar uma breve olhada nas partes mais comuns de uma bicicleta:



Componentes da bicicleta

Vamos dar uma olhada nos diversos tipos de bicicleta que existem por aí:

Mountain Bike – MTB: São como os tratores das bicicletas. São bicicletas resistentes, feitas para lama, trilhas, pedras e etc.

Road/Speed – SPD: São bicicletas leves e rápidas. São bicicletas um pouco mais delicadas, feitas para estradas asfaltadas.

Híbridas: Estão entre as MTB e as Road. São bicicletas um pouco mais resistentes que as Speed, feitas para estradas que não são exatamente um "tapete".

Urbanas/Confort: Bicicletas confortáveis, não muito velozes, preparadas para levar bagagens e possuem paralamas.

Cicloturismo: São bicicletas resistentes, um tanto quanto lentas, possuem selins confortáveis e guidões altos, para que o ciclista pedale por muitos quilômetros confortavelmente.

Customizadas: São bicicletas feitas de acordo com o gosto do ciclista.

Então, já decidiu qual modelo se encaixará mais à sua necessidade?

Você sabia que as bicicletas tem certa semelhança com calçados? Assim como os calçados, bicicletas tem tamanhos também. Para cada estatura existe um tamanho de quadro diferente. Abaixo a tabela de tamanhos:

Altura do ciclista	Tamanho do quadro	
	Mountain Bike – Pol.	Speed e Road – cm.
1,50	14	48
1,60	16	50, 52, 54
1,70	17 ou 18	54, 55, 56
1,80	19 ou 20	57, 58
1,90	21 ou 22	60, 62
2,00	23	63

Agora que você já sabe o tamanho que o quadro sua bicicleta deve ter, vamos decidir sobre qual bicicleta comprar.

Evite bicicletas de supermercado, com marcas desconhecidas. Bicicletas muito baratas, não são boas, é a realidade. Para adquirir uma bicicleta boa, esteja disposto a investir no mínimo uns R\$300,00. Um exemplo de modelo bicicleta de marca conhecida, boa e barata é a Caloi Terra.

Bicicletas usadas revisadas são uma boa alternativa para comprar bicicletas que novas custariam caro, porém pelo fato de serem usadas o preço é bem mais baixo.

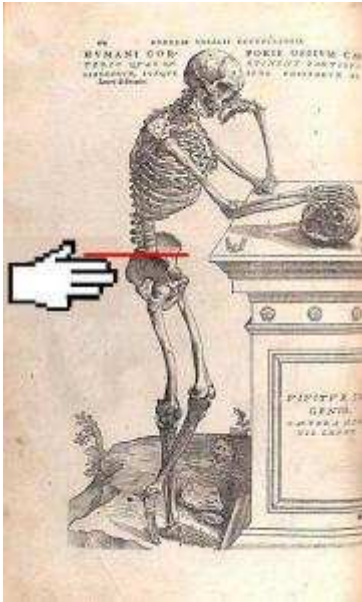
Agora que você já sabe que bicicletas com nomes esquisitos e muito baratas geralmente são problemáticas, vamos para o próximo passo: Pesquisa, pesquisa e mais pesquisa.

Uma boa forma de obter informações sobre um produto é se cadastrar em um fórum. Um exemplo de bom fórum sobre bicicletas é o www.pedal.com.br/fórum.

Ajustes

Agora que você adquiriu sua bicicleta é necessário ajusta-la ao seu corpo, chamamos este processo de bike-fit.

Para ajustar o selim ao seu tamanho, com a bicicleta ao seu lado, pare em uma superfície plana. Posicione-a com o selim próximo ao seu quadril, a altura do selim deve ficar três dedos abaixo o "ossinho" do quadril, como na imagem abaixo:



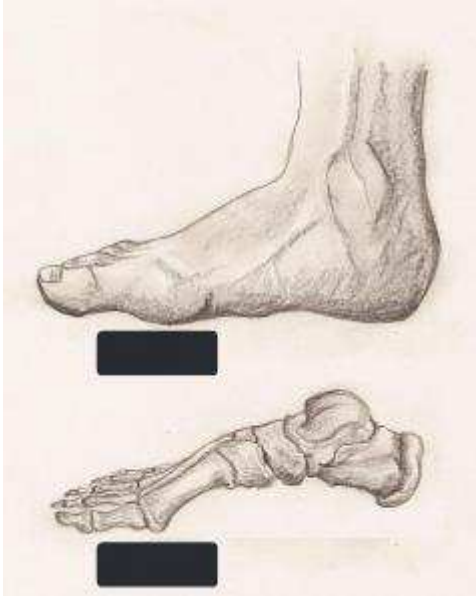
Altura do Selim

Ajustando a altura do selim desta forma, você pedalará com as pernas levemente flexionadas.

Agora você está quase pronto para aproveitar ótimos momentos sobre duas rodas.

Agora é só subir na bike e pedalar por aí?

Você sabia que existe uma posição correta para posicionar seus pés nos pedais para obter uma pedalada eficiente? Abaixo, a posição correta:



Posição para pedalar

Quando estiver pedalando, lembre-se sempre de pedalar com os pés paralelos ao chão, nunca com o calcanhar abaixo ou acima do resto do pé.

Agora sim, é só pedalar por aí, né?

Para uma pessoa se colocar em trânsito é necessário que ela saiba se portar perante os outros componentes do trânsito. Desta forma estará minimizando a possibilidade de envolver-se em acidentes.

Nas auto-escolas é ensinada a direção defensiva. Você consegue imaginar um motivo para este fato? O fato é que grande parte dos condutores desconhece ou simplesmente ignora as leis que regem o trânsito, desta forma põe em risco a integridade de quem procura cumprir com o que o Código de Trânsito prega. Para poder cobrar de quem desconhece ou descumpra as leis, é necessário cumpri-las.

O Código de Trânsito Brasileiro define a abrangência das leis sobre cada categoria de modal¹, como o foco de nossa proposta é a Mobilidade Sustentável, abrangeremos as questões que implicam no uso de Transportes Alternativos.

Resumidamente o menor veículo tem a preferência sobre o maior, mas acima de tudo, o pedestre tem a preferência **sempre**. Por exemplo: o motorista de um automóvel deve dar a preferência para um ciclista e o ciclista deve dar a preferência para o pedestre. É uma regra simples e fácil de ser seguida, não acha?

Mas não basta somente deixar o menor veículo passar a sua frente, é necessário zelar pela segurança do mesmo. O Código de Trânsito estabelece algumas regras para esse fim:

Aconselhamos a leitura completa do Código Nacional de Trânsito, os artigos indicados acima são somente uma condensação dos itens mais importantes para o uso de meios de transporte alternativos.

Código de Trânsito Brasileiro: <http://www.denatran.gov.br/ctb.htm>

Abaixo, algumas dicas para transitar com segurança:

Condições de uso da bicicleta: Os freios devem ser eficientes, a roda dianteira deve responder prontamente aos movimentos do guidão, as rodas devem estar centradas, os pneus devem estar com a pressão especificada pelo fabricante, e o selim na altura correta.

Para sua segurança: Utilize capacete, e luvas.

Postura no trânsito: Manter a distância de mais ou menos um metro do meio fio, pedalando em linha reta. Não é aconselhável pedalar *acuado* por medo da proximidade de outros veículos, desta forma você mesmo está se excluindo da sua parcela do espaço público. Tendo postura no trânsito, os condutores de outros veículos lhe respeitarão. Esta dica não é um incentivo à uma tentativa de suicídio, funciona mesmo, acredite. Uma analogia é à postura de um vendedor: Se ele não acredita no produto que está vendendo, ele não venderá.

Sinalização: Os ciclistas devem sempre andar bem sinalizados, para que os outros modais possam vê-lo no trânsito. Sinalizações luminosas são as mais eficientes, o ideal é que tenha sinalização luminosa na parte de trás e na parte dianteira da bicicleta. A sinalização dianteira serve tanto como farol como sinalização, assemelha-se a uma lanterna, porém a maioria tem a função de piscar, geralmente é fixada no guidão. A traseira geralmente é da cor vermelha, tem as funções de piscar e manter-se estática, geralmente fixada no canote do selim. Tão importante como ser visto, é ver também! Para este fim, existem espelhos retrovisores para bicicletas; são dispostos na extremidade esquerda do guidão.

Cuidado:

Nos cruzamentos – É onde a maioria dos acidentes envolvendo ciclistas ocorre. Sempre que se aproximar de um, diminua a velocidade e procure efetuar contato visual com os condutores.

Com os carros estacionados – Sim, eles oferecem perigo. Alguns condutores tem o costume de abrir a porta de seus veículos sem se certificar se algum ciclista está se aproximando.

Com os pedestres – Eles têm a preferência sempre. Sempre que se aproximar de um, reduza a velocidade e procure manter uma distância segura dele.

Com irregularidades no pavimento – Tampas de bueiros, buracos e detritos representam riscos, procure desviar para evitar acidentes.

Medo de fazer parte do trânsito?

Vários ciclistas temem transitar entre os veículos automotores, alguns até utilizam as calçadas – *exclusivamente dos pedestres, salvo se autorizado pelo órgão ou entidade responsável* – para se locomover com suas bicicletas. Alguns se sentem intrusos ao pedalar junto aos automóveis, como se não pertencessem ao trânsito. A cultura do automóvel está tão incutida no nosso modo de pensar, que muitas vezes agimos sem refletir.

Um dos gritos de guerra da Bicicletada é: “*Nós somos o Trânsito!*”. É incrível como uma afirmação tão simples e clara como esta se tornou um grito de guerra. O pensamento de que pedestres, ciclistas, rollers, skaters e outros meios de transporte alternativos deveria ser natural, pois nascemos *á pé*, não precisamos queimar espécie alguma de combustível para nos locomover. Muitas vezes, o ciclista se exclui do trânsito por falta de conhecimento das leis que o regem.

Para mais informações visite o site :

<http://www.escoladebicicleta.com.br/>