

Cartilha

De Bike ao Trabalho



**Saúde e economia
para pessoas,
empresas e cidades**



SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	<u>03</u>
QUEM SOMOS	<u>04</u>
MOTIVOS E VANTAGENS DE IR DE BIKE AO TRABALHO	<u>05</u>
COMO COMEÇAR A PEDALAR E DICAS PARA QUEM JÁ PEDALA	<u>09</u>
GUIA RÁPIDO DAS BICICLETAS COMPARTILHADAS	<u>13</u>
GUIA RÁPIDO DE BICICLETAS ELÉTRICAS	<u>14</u>
GUIA RÁPIDO DE QUE BICICLETA E ACESSÓRIOS COMPRAR	<u>15</u>
COMO A EMPRESA PODE APOIAR	<u>17</u>



INTRODUÇÃO

Esta cartilha foi produzida pela rede [Bike Anjo](#) no âmbito da campanha **De Bike Ao Trabalho de 2021**, com o objetivo de incentivar e apoiar pessoas e empresas a experimentarem os benefícios individuais e coletivos de usar a bicicleta como meio de transporte.



SOBRE A CAMPANHA

O dia [De Bike ao Trabalho](#) é inspirado no Bike To Work Day, um evento anual realizado em vários lugares do mundo para promover a bicicleta como uma opção de transporte para o trabalho.

No Brasil, escolhemos a segunda sexta-feira de maio para realizar e apoiar ações voltadas tanto para as pessoas que queiram começar a pedalar, quanto para organizações, empresas ou governos que queiram promover ações para seus funcionários ou cidadãos.

Em 2021, reunimos dicas, experiências e boas práticas nesta cartilha para que mais pessoas possam pedalar com conforto e segurança ao trabalho.



QUEM SOMOS

A **Bike Anjo** é uma rede de pessoas que acreditam na mudança das cidades por meio da **promoção, mobilização e participação social**.

Consideramos a bicicleta uma ferramenta de transformação e quanto mais gente se conectar a esta rede, melhores serão nossas cidades!

Saiba mais em www.bikeanjo.org



MOTIVOS E VANTAGENS DE IR DE BIKE AO TRABALHO

SE PRECISAR SAIR DURANTE A PANDEMIA, VÁ DE BICICLETA!

O transporte por bicicleta é recomendado pela [Organização Mundial de Saúde \(OMS\)](#) e pela [ONU Habitat - Organização das Nações Unidas](#) como uma alternativa ao transporte coletivo e o individual motorizado para que as pessoas realizem seus deslocamentos com **risco reduzido de contágio pelo COVID-19** e possam praticar exercícios físicos regularmente.

SAÚDE, BOA FORMA E BEM ESTAR

Pedalar é uma **atividade física de baixo impacto ao corpo** e proporciona benefícios como:

Traz uma carga de serotonina e endorfina (hormônios do bem-estar e prazer)

Diminui o colesterol

Combate ao sedentarismo

Fortalece as pernas

Melhora do sistema imunológico

Reduz o risco de doenças do coração

Melhora a circulação sanguínea

Promove a oxigenação das células



Tornando uma rotina diária, cuidar da saúde se tornará mais fácil e prazeroso.

Quem vai de bicicleta fica **menos estressado no deslocamento** (14% ante 36% dos não ciclistas), **sente menos desconforto** (14% ante 35%) e **sente mais prazer ao circular pela cidade** (45% contra 18%), de acordo com a pesquisa [Impacto Social do Uso da Bicicleta em São Paulo](#).

ECONOMIA: MELHOR CUSTO BENEFÍCIO

Baixo custo de aquisição,
manutenção ou aluguel

Custo zero
de deslocamento

Sem despesas
com combustível,
estacionamento,
táxi, transporte por
aplicativo, etc.



EXPERIMENTE!

BENEFÍCIOS DA BICICLETA À ECONOMIA

Ciclistas **favorecem a economia local** por conta da praticidade de acesso conferida pela bicicleta, onde tendem a entrar mais em diferentes estabelecimentos comerciais. Confira o estudo [A Economia da Bicicleta no Brasil](#) apresentado em 2018 pela Aliança Bike e o Laboratório de Mobilidade Sustentável da Universidade Federal do Rio de Janeiro (LABMOB/UFRJ), cujo objetivo é mapear e monetizar o complexo econômico da bicicleta.

Puxados pela alta procura e pelo consumo de bicicletas, mas também pelos serviços, os números de aumento de empregos com carteira assinada mostram que mesmo com pouco ou nenhum incentivo **o setor de bicicletas é resiliente e pode ser um importante vetor para a recuperação da economia brasileira em momentos de crise e fora deles.**

Os resultados deste [estudo](#) da Aliança Bike realizados em 2021 indicam um impacto negativo logo no início da pandemia, com muitas demissões especialmente no mês de abril, porém, uma **rápida recuperação** nos meses a partir de maio de 2020 e o **balanço positivo** do setor tanto ao longo do ano de 2020 quanto já nos dois primeiros meses de 2021.

MAIS TEMPO LIVRE

- ⊗ Sem congestionamento
- ⊗ Mais fácil se programar: **o tempo do percurso é mais previsível**, pois a viagem sofre menos interferências externas
- ⊗ Não precisa **procurar por vaga**
- ⊗ Em São Paulo, das viagens de até 8 km realizadas de carro, **26% seriam mais rápidas se fossem realizadas de bicicleta**, de acordo com a pesquisa [Impacto Social do Uso da Bicicleta em São Paulo](#) apresentada pelo CEBRAP em 2018.



MAIS AUTONOMIA NO TRAJETO ENTRE ORIGEM E DESTINO

Trajeta flexível: além do destino casa-trabalho é possível acessar outros locais como padaria, farmácia, supermercado, escola e etc.



MEIO AMBIENTE

- ⊗ Redução da emissão de CO₂
- ⊗ Redução de lixo em toda cadeia de produção e descarte
- ⊗ Sem uso de combustíveis fósseis

COMO COMEÇAR A PEDALAR E DICAS PARA QUEM JÁ PEDALA

Para te ajudar a superar muitas barreiras, **converse com um amigo** que pedala ou grupos de pedal da sua cidade ou **chame um anjo** na plataforma bikeanjo.org.

“MAS NÃO É PERIGOSO PEDALAR NO TRÂNSITO?” - SEGURANÇA

A bicicleta é um veículo que faz parte do trânsito. **Pedalar é um direito** e o Código de Trânsito Brasileiro determina as normas de circulação que visam a segurança de quem pedala, com a **responsabilidade dos condutores de veículos maiores para proteger os menores**.

Apesar das cidades brasileiras estarem avançando na construção da malha cicloviária, muitos trechos não têm uma faixa exclusiva para a bicicleta, fazendo com que o ciclista precise utilizar a via para se deslocar.

Além de conhecer os [direitos e deveres do ciclista](#) dispostos no CTB, é importante se atentar a algumas **dicas para pedalar nas ruas e avenidas**:



⊗ Procure trajetos indicados:

Utilize a plataforma [Bike Anjo](#) ou procure ajuda de amigos.

Há diversos aplicativos que ajudam o ciclista a escolher uma rota.

Sempre que possível, utilize a [ciclovía ou ciclofaixa](#), mas lembre-se de que bicicleta é um veículo e tem direito de andar na via.

⊗ Trafegue pelas ruas ocupando 1/3 da faixa:

O canto da pista geralmente é cheio de bueiros, lixo, pedaços de carros e muitos outros obstáculos que oferecem risco.

Para ter mais espaço e segurança, [ocupe ao menos 1/3 da faixa](#).

Confira mais dicas para pedalar com mais segurança nas ruas.



Segundo o artigo 201 do Código de Trânsito Brasileiro, [condutores devem respeitar a distância lateral de 1,5m](#) e reduzir a velocidade ao ultrapassar ciclistas.

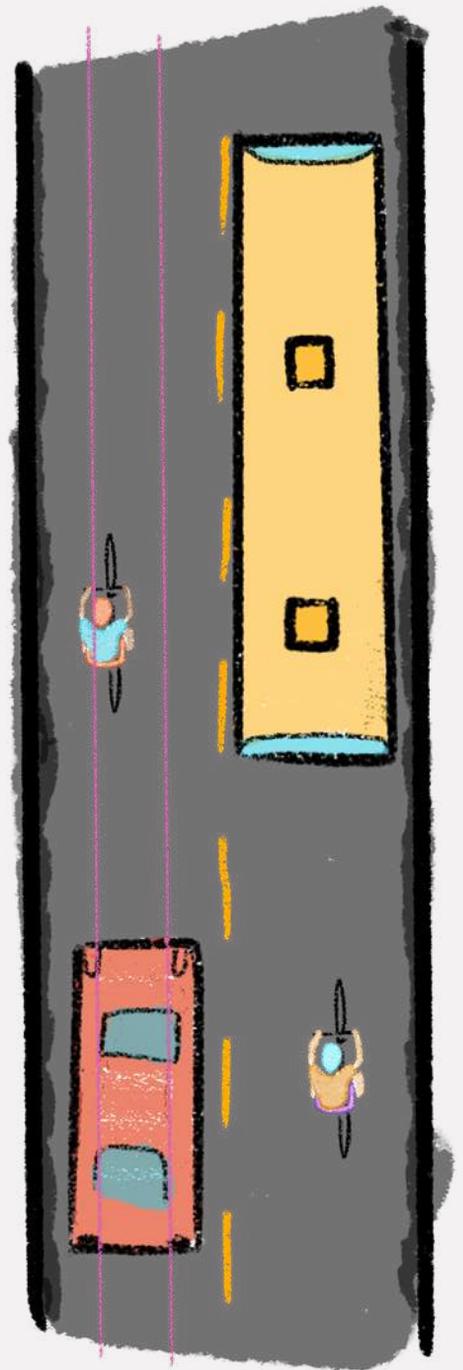
⊗ O que fazer nos trechos mais inseguros ou difíceis de subir?

Empurrar a bicicleta também é sabedoria e faz parte! [Não desista](#).

Utilize as calçadas empurrando a bicicleta, lembrando sempre que [a preferência é do pedestre](#).

Evite trechos com pouca iluminação ou baixa movimentação de pessoas.

⊗ Se afaste de carros estacionados.



DICAS DE CONFORTO E CUIDADOS

Quem não quer chegar suado pedala respeitando seu ritmo:

- ⊗ Não é necessário pedalar como um atleta! Comece devagar
- ⊗ Pedalar exige tanto quanto uma caminhada moderada
- ⊗ Utilize roupas leves e confortáveis

Cuidando do corpo:

- ⊗ Priorize uma alimentação balanceada
- ⊗ Leve água e mantenha seu corpo hidratado
- ⊗ Utilize protetor solar
- ⊗ Alivie as costas (evite mochilas)

Confira mais em Dicas para o ciclista urbano

Cuidando da bicicleta:

Faça a revisão da sua bicicleta regularmente! Além de evitar acidentes, você prolonga a duração dos componentes.

- ⊗ Confira a regulagem dos freios
- ⊗ Confira a calibragem dos pneus, que se estiverem murchos deixam o pedal mais difícil e mais suscetível a furos
- ⊗ Mantenha a corrente limpa e lubrificada
- ⊗ Passe as marchas corretamente

A mecânica da bicicleta é fácil e você pode fazer seus próprios reparos em casa. Confira nossas dicas de mecânica básica.



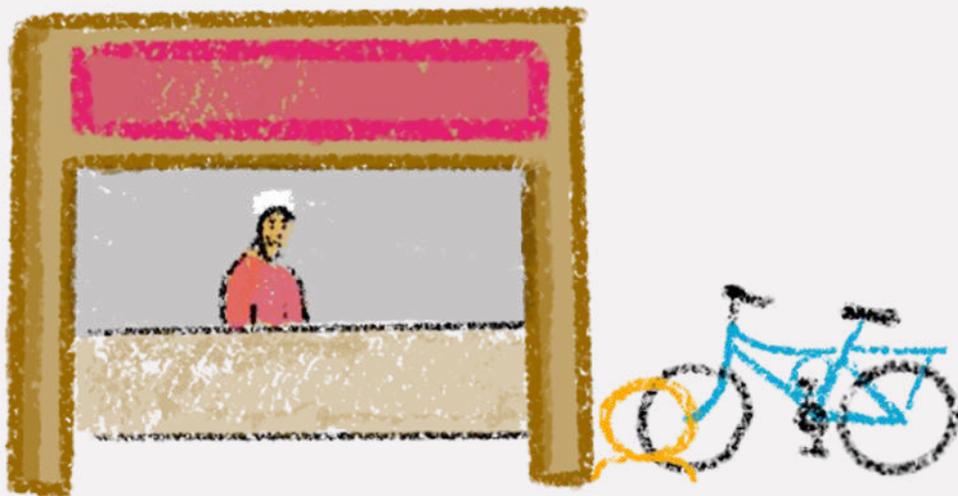
EXPERIMENTE O PERCURSO NO FINAL DE SEMANA

- ⊗ Conheça melhor suas rotas levando em consideração a arborização, iluminação e velocidade da via.
- ⊗ Calcule o **tempo** e seu **esforço**. Com o hábito de pedalar, você entende seu ritmo e faz previsões precisas.

COMO GUARDAR SUA BICICLETA COM SEGURANÇA

- ⊗ Informe-se onde você pode estacionar a bicicleta.
- ⊗ Mesmo não tendo bicicletário, em muitos casos é possível.
- ⊗ Antes de prender a bicicleta em paraciclos, confira se a estrutura está bem firme ao chão ou parede.
- ⊗ Invista em um cadeado/tranca. Isto lhe trará mais tranquilidade.
- ⊗ Entenda como prender sua bicicleta com mais segurança.

Saiba mais no [Guia rápido para proteger sua bicicleta](#)



GUIA RÁPIDO DAS BICICLETAS COMPARTILHADAS

A bicicleta compartilhada ou de aluguel é uma ótima opção para quem deseja **experimentar** o deslocamento por bicicleta, principalmente para fazer **integração modal**.

Normalmente, as estações estão conectadas a outros meios de transporte (metrô, trem, ônibus e etc), facilitando o deslocamento até o destino final.

Como funciona?

Geralmente é necessário:

- ⊗ **Cadastro**: através do site/aplicativo do programa
- ⊗ **Aplicativo do programa**: para realização do pagamento e liberação automática da bicicleta.

Bilhete Único: em muitos programas também é possível utilizar o **Bilhete Único para liberação da bicicleta**.

Quanto custa?

No geral, existe a cobrança por uso **avulso** ou através de **planos** (diário, mensal, anual, etc)

Posso utilizar por quanto tempo?

Normalmente, você pode utilizar a bicicleta por algumas horas.

Há planos onde você pode ficar com a bicicleta por até 12 horas consecutivas, o que permite levar para casa e devolvê-la no dia seguinte.

Como devolver a bicicleta?

Através do aplicativo você encontra as **estações** onde pode devolvê-la.

Para fazer integração modal com sua bicicleta própria, consulte as iniciativas da sua cidade e regras de transporte de bicicleta.

GUIA RÁPIDO DE BICICLETAS ELÉTRICAS

A bicicleta elétrica é uma ótima solução:

- ⊗ Para atingir distâncias maiores e superar subidas com menos esforço
- ⊗ Para carregar mais coisas
- ⊗ Para quem tem mobilidade reduzida ou está começando a pedalar como meio de transporte
- ⊗ Pedal assistido: conforme você pedala, a bicicleta aplica uma energia extra a sua pedalada, com propulsão que pode ir de 30% a 200%, a depender do modelo da bicicleta. Ou seja, o esforço é menor, porém você não deixa de praticar a atividade física.
- ⊗ A tendência é que encontremos modelos mais populares e com preços mais acessíveis.

Como escolher uma bicicleta elétrica:

- ⊗ Faça um teste! Experimente os modelos que estiverem disponíveis e considere alugar uma bicicleta elétrica, que também é ofertada em alguns sistemas de bicicleta compartilhada.
- ⊗ Escolha o modelo que mais combina com você e o tipo de uso, considerando distância, carga, tipo de bateria e demais funcionalidades que te atenda.
- ⊗ Fique por dentro do mercado nacional de bicicletas elétricas. O mercado de bicicletas elétricas alcançou 32.110 unidades em 2020, um crescimento de 28,4% em comparação com 2019. As projeções para 2021 são de crescimento da ordem de 23%, no cenário mais conservador, alcançando 39.500 unidades de bicicletas elétricas no país. No cenário otimista, o crescimento será de 34%, atingindo 43 mil unidades até o final de 2021.

[Confira o boletim de bicicletas elétricas de 2021](#)

GUIA RÁPIDO DE QUE BICICLETA E ACESSÓRIOS COMPRAR

A BICICLETA IDEAL PARA SEU CORPO

Pesquise dicas e ferramentas que ajudem na sua escolha, por exemplo:

- ⊗ [Como escolher sua bicicleta](#)
- ⊗ [Que bike eu compro?](#)
- ⊗ Verifique [o seu tamanho de quadro](#)
- ⊗ Invista em um selim confortável
- ⊗ Fazer um [Bike Fit](#) é um ótimo investimento em conforto e performance. Uma bicicleta adequada às medidas do seu corpo evita desconfortos e lesões.

CAPACETE, LUVAS E CAP DE CICLISMO

- ⊗ O uso do [capacete](#) não é obrigatório, mas é [extremamente recomendado](#) principalmente a quem pedala mais rápido.
- ⊗ Dica para carregar o capacete: Ao chegar no trabalho, pendure a alça do capacete na alça de sua mochila.
- ⊗ As [luvas](#) protegem em casos de quedas ou acidentes provocados por erros na pilotagem da bicicleta, além de auxiliar em dias frios.
- ⊗ O [cap de ciclismo ou boné de ciclismo](#) é um acessório indispensável pois:
 - ⊗ protege o rosto e olhos do sol
 - ⊗ absorve o suor
 - ⊗ é ótimo para dias de chuva
 - ⊗ é estiloso!

Confira mais em www.cuidacaps.com.br
ou pelo instagram [@cuidacaps](https://www.instagram.com/cuidacaps)

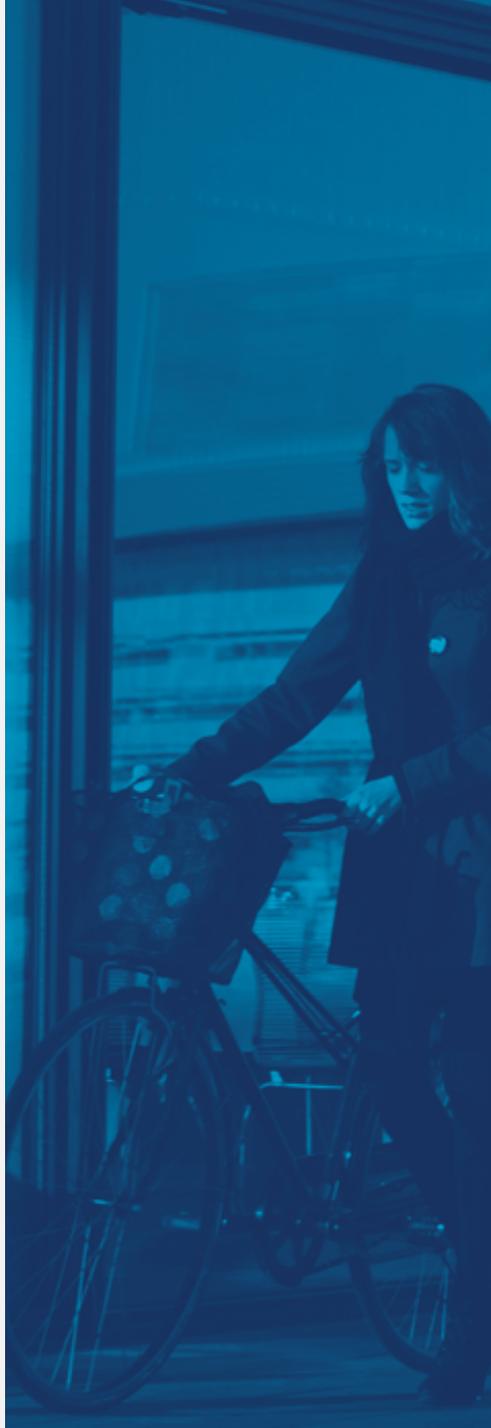
ILUMINAÇÃO, REFLETIVOS E ROUPAS COLORIDAS

- ⊗ Você precisa ser **visto!**
- ⊗ Dê preferência a roupas **claras e refletivas** durante a noite
- ⊗ Utilize **luz branca na frente e vermelha piscante atrás**

E SE CHOVER?

A chuva muitas vezes é superestimada. Com os equipamentos e cuidados certos, chuvas deixam de ser um problema.

- ⊗ Antes de sair de casa, confira os freios da sua bicicleta!
- ⊗ Pedale mais devagar e evite passar em poças d'água
- ⊗ Chuvas fracas: utilize capas ou roupas impermeáveis
- ⊗ Chuvas fortes: passam rápido, basta esperar!
- ⊗ Considere um poncho ou corta vento impermeável
- ⊗ Paralamas é essencial! Você pode adquirir modelos removíveis
- ⊗ Quando voltar do pedal, limpe a bicicleta para que a sujeira da rua não danifique os componentes



COMO A EMPRESA PODE APOIAR

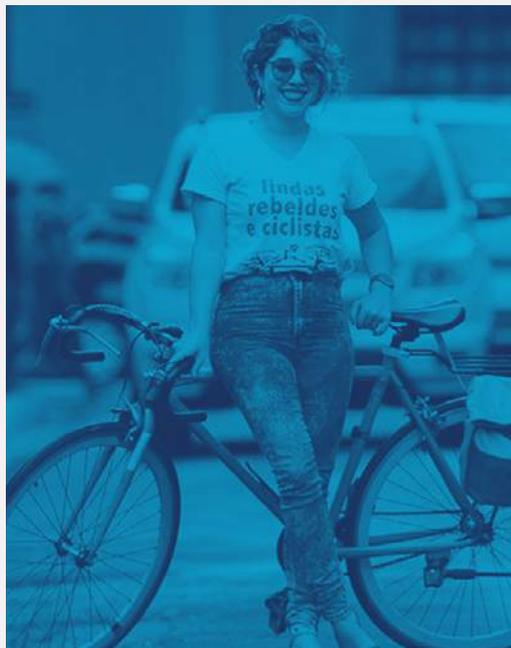
BENEFÍCIOS E INICIATIVAS

Funcionários mais saudáveis se dedicam mais à colaboração da empresa por meio de:

- ⊗ Melhoria da **produtividade** e do **estado de espírito**
- ⊗ Redução de gastos com tratamento de saúde
- ⊗ Sem atrasos devido a congestionamento
- ⊗ Redução das ausências: empregados fisicamente ativos sofrem **menos problemas de saúde**
- ⊗ Taxas de rotatividade mais baixas
- ⊗ É provável que seja mais **rápido e barato** usar a bicicleta para distâncias curtas, atender clientes, participar de reuniões ou fazer entregas
- ⊗ A empresa se torna um lugar atraente para se trabalhar

Confira mais no manual [Bicicleta na empresa](#)

Inserir a bicicleta na política de transporte da sua empresa é **investir em um ambiente de trabalho saudável** e demonstra maior **responsabilidade social e ambiental**.



RETORNO DO INVESTIMENTO

A bicicleta é um veículo de **baixo custo de aquisição e manutenção**. O investimento pode ser recuperado pelas economias geradas com:

- ⊗ Combustível e Estacionamento
- ⊗ Uso de táxi ou transporte por aplicativo
- ⊗ Transporte Público
- ⊗ Redução de faltas

AÇÕES CORPORATIVAS DE PROMOÇÃO DA BICICLETA

Infraestrutura

- ⊗ Bicicletários e paraciclos
 - Confira o [Guia de Boas Práticas para Instalação de Estacionamentos de Bicicletas](#)
- ⊗ Vestiário com ducha
- ⊗ Armários para guardar roupas, capacete, acessórios, etc.

Benefícios para ciclistas

- ⊗ Horário flexíveis
- ⊗ Auxílio para manutenção da bicicleta
- ⊗ Fornecer uma frota de bicicletas
- ⊗ Parceria com comerciantes e bicicletarias locais

Aproxime quem pedala

- ⊗ Promover um encontro entre as pessoas que desejam ir de bicicleta ao trabalho com as pessoas que já vão.
 - Exemplo: Bonde de Bike ao trabalho, onde os funcionários se encontram no caminho para pedalam até a empresa juntos.
- ⊗ Indicar a [Bike Anjo](#) para promover palestras, oficinas e pedaladas

Sustentabilidade e Logística

- ⊗ Entregas de bicicleta: prefira serviços de entrega ou coleta de cargas e documentos que utilizem a bicicleta
- ⊗ Transporte de pequeno porte de bicicleta: atualmente, em toda a cadeia logística, o último quilômetro é considerado o mais caro, menos eficiente e o mais poluente

Quem pode tomar uma atitude?

- ⊗ Qualquer funcionário: se informe onde guardar a bicicleta na empresa, articule a implantação de infraestruturas e de benefícios para os funcionários.
- ⊗ Campanhas e investimentos: diretores, coordenadores de recursos humanos, profissionais de saúde ocupacional, sindicatos, etc.

Confira mais no manual [Bicicleta na empresa](#)

QUER AJUDA PARA DESENVOLVER UM PROGRAMA CORPORATIVO DE PROMOÇÃO DA BICICLETA?

Consulte a Bike Anjo!

debikeaotrabalho@bikeanjo.org

contato@bikeanjo.org

Acompanhe notícias e estudos sobre toda cadeia da bicicleta no [Observatório da Bicicleta](#), que é uma iniciativa da UCB – União de Ciclistas do Brasil, executada no âmbito do seu GT Pesquisa, com o apoio do Banco Itaú.

E LEMBRE-SE: SE NÃO FOR DE BICICLETA, RESPEITE QUEM VAI!



De Bike ao Trabalho 2021

Conteúdo: [Bike Anjo](#)

Ilustrações e design gráfico: [Desayuno](#)