

# > De bicicleta para o trabalho

## Respostas para algumas desculpas clássicas

### **Estou fora de forma.**

Se você escolher pedalar num ritmo leve, descobrirá que andar de bicicleta não é mais cansativo que uma caminhada. Faça um teste pelo percurso do trabalho no fim de semana.

Uma vez que se torne um usuário da bicicleta, você vai atingir e manter a boa forma mais facilmente.

### **É muito demorado.**

Um ciclista comum transita a 16km/h. Pedalar um trecho de 6km – ou menos – em áreas urbanas leva menos tempo que dirigir a mesma distância. E para distâncias entre 6 e 10km, o tempo é o mesmo. Para distâncias maiores, ainda assim há economia de tempo pois o exercício diário é feito durante a locomoção.

### **É muito longe.**

Se você considera inviável pedalar para o trabalho por causa da distância, pense em pedalar até a estação de metrô/ônibus, ou até a casa de um colega para pegar carona. A bicicleta é o veículo mais eficiente num raio de até 10km.

### **Não há lugar para estacionar a bicicleta.**

Com um pouco de pesquisa, encontrará uma solução para estacionar sua bicicleta. Você pode:

- guardar a bicicleta em um quarto ou almoxarifado seguro em seu trabalho;
- usar bicicletários em prédios ou garagens vizinhos;
- estacionar fora da empresa; neste caso, por segurança, use duas trancas.

Se sua empresa não disponibiliza bicicletário, junte-se a outros ciclistas e faça um pedido formal.

### **Minha bicicleta é muito velha.**

Bicicletas caras atraem ladrões. Desde que a mecânica de sua velha bicicleta esteja em dia, você terá uma bicicleta boa para ir trabalhar. Leve-a a um bom mecânico ou regule-a você mesmo. A manutenção é um dos principais itens de segurança da bicicleta.



### **Não tenho lugar para tomar banho.**

Muitos ciclistas não necessitam de banho em seu trabalho. Pedalar para o trabalho não significa pedalar esportivamente, ou seja, não precisa ser uma atividade com suor. Se você prefere pedalar rápido, mas não possui chuveiros em sua empresa, procure um clube ou academia próximos.

### **Meu trabalho exige traje social.**

Alguns ciclistas pedalam com roupa social e chegam sem problemas ao trabalho. Outros optam por roupas comuns ou de ciclismo, realizando a troca após chegar ao destino. Se optar por carregar suas roupas, você pode evitar amarrotá-las enrolando as roupas em vez de dobrá-las. Ainda, pode optar por deixar algumas peças em seu trabalho, e levá-las de volta no fim da semana.

### **E se chover?**

Em época de chuvas esparsas, uma breve espera faz com que a chuva passe. Em dias muito chuvosos, uma capa de chuva e paralamas podem evitar que você se molhe.

### **É perigoso pedalar no trânsito.**

Para iniciantes pode ser difícil começar a pedalar entre os carros. Converse sobre rotas seguras com outros ciclistas. Escolha ruas menos movimentadas. Para reduzir riscos, obedeça a sinalização e as leis de trânsito. Esteja visível, com roupas claras e seja previsível. Use capacete.

[Consulte mapas, informações sobre ciclovias em sites como www.bikely.com](http://www.bikely.com)

### **Meus colegas vão me achar ridículo.**

Se alguém rir de você, é inveja! Convide-os para irem de bicicleta como você. Se nada os convence, não se preocupe. Aproveite a liberdade que você conquistou. Aos poucos ficará evidente que pedalar para o trabalho faz você mais feliz e a melhora nos seus resultados será notada.