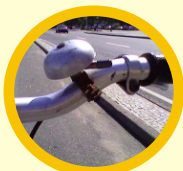


# VÁ DE BICICLETA PARA O TRABALHO



www.ta.org.br



*Faça isto pelo planeta,*

Automóveis emitem muitas substâncias perigosas, mesmo com catalisadores. Por isso é aconselhável evitar o uso de seu carro em pequenas distâncias. De bicicleta você deixa de poluir o ar e agravar o efeito estufa, e vai fazer um favor para si mesmo, para a cidade onde vive e o meio ambiente.

*para você,*

Andar de bicicleta é um bom exercício para o coração, pulmão e pernas, sem sobrecarregar seu corpo ou sua agenda diária. Se você mora até 5 km do local de trabalho, tem mais de 30 anos e raramente faz exercícios, adote o hábito de ir de bicicleta. O risco de você ter uma doença cardiovascular será reduzido em 50%.

*para sua economia,*

Pedalar para o trabalho é bom para sua saúde e para seu bolso. Se, num trajeto de até 5 km, você usa a bicicleta em vez do carro, consegue poupar cerca de **R\$ 150,00 por mês**, só com combustível. Lembre-se da economia com manutenção do carro, estacionamento, impostos. Sua carteira ficará mais gordinha e você pode até perder alguns quilos!

*por prazer.*

Indo de bicicleta para o trabalho, você terá meia hora de meditação silenciosa por dia. O automóvel pode parecer insubstituível em algumas situações, mas quase sempre é usado apenas por puro hábito. Em distâncias curtas, a bicicleta é o veículo mais rápido e eficiente. Você pode pedalar a uma velocidade confortável e não terá que se estressar com engarrafamentos.



*Tenha cuidado*

Tome cuidado no trânsito. Tenha sempre certeza de que está sendo visto pelos motoristas. Use luzes e refletor. Não seja indeciso e sinalize suas intenções. Evite pedalar na contramão e nas calçadas. Muitos pedestres sentem-se ameaçados por bicicletas nas calçadas, quando não há demonstração de respeito. Use o bom senso. Na próxima vez o pedestre poderá ser você.

*e mostre respeito.*

