

## Pedale com consciência e segurança

A bicicleta é um meio de transporte prático e saudável, mas exige atenção de quem pretende utilizá-la com mais frequência.



Em meio ao trânsito muitas vezes caótico das grandes cidades, utilizar bicicleta para o lazer ou para ir ao trabalho pode ser uma boa opção para evitar o estresse dos congestionamentos ou até mesmo se exercitar pedalando. Mas, como adotar essa prática com segurança?

### Iniciativas de estímulo ao uso de bicicletas

Dentre as iniciativas que promovem o uso mais frequente das bicicletas, Vagner Célio, socorrista, cita os atendimentos realizados pela Companhia com bikes. O colaborador recorda que, *“em quatro anos, já são quase 100 mil atendimentos, sem nenhum acidente. Isso se dá porque os prestadores seguem as nossas recomendações”*.

Para quem procura lazer ou se aprimorar nas pedaladas, o movimento Sampa Bikers promove uma série de passeios, tanto em São Paulo - como o “Pedal das Estações”, patrocinado pela Companhia - quanto em cidades do interior, com guias e carros de apoio. Paulo de Tarso, diretor do Sampa Bikers, explica como são esses passeios e também dá dicas importantes para os ciclistas.

*“Para quem é iniciante, um dos principais cuidados é escolher a bicicleta ideal. Bicicleta é igual sapato, cada pessoa tem o seu tamanho certo.”* Ele aconselha também a usar roupas adequadas. *“Bermudas, por exemplo, precisam ter forros. E evite usar gel no banco, pois incomoda e não firma a pessoa no assento”*.

Quanto aos passeios do Sampa Bikers,

ele explica que *“é para todos os tipos de ciclistas, iniciantes ou iniciados. Podem ser rurais ou na cidade, no Brasil ou fora”*.

O “Pedal das Estações”, gratuito para funcionários, consiste em uma série de quatro passeios temáticos, um para cada estação do ano. As saídas são feitas sempre em frente à Matriz da Companhia, no bairro de Campos Elísios. Os ciclistas percorrem diversas ruas de São Paulo e passam por pontos turísticos importantes da cidade.

O Sampa Bikers oferece ainda cursos como o “Pedal Aprendiz”, para quem quer aprender a andar de bicicleta; o “Pedal Urbano”, para quem quer aprender a andar na cidade; e o “Pedal Avançado”, para quem já é iniciado e deseja melhorar sua técnica. Paulinho conclui dizendo

*que “o mais importante dos passeios é a integração que proporciona, além da possibilidade de conhecer a cidade de uma forma diferente, a sensação de ‘vento no rosto’ e o contato direto com a natureza”*.

Para conhecer essas e outras atividades promovidas pelo Sampa Bikers, nas quais os funcionários da Porto têm 10% de desconto, acesse o site [www.sampabikers.com.br](http://www.sampabikers.com.br).

**“Bicicleta é igual sapato, cada pessoa tem o seu tamanho certo” — Paulo de Tarso - Sampa Bikers.**