



Pedalar é gostoso e saudável.  
Ser um ciclista responsável é a nossa meta.  
Vamos demonstrar respeito e responsabilidade para conquistarmos  
nosso espaço nas ruas.

Por isso geramos este informativo contendo algumas regrinhas  
básicas a serem seguidas para que nossos passeios sejam agradáveis  
e seguros.

Pedimos o favor de se cadastrarem em nosso site  
<http://www.tuttobike.com.br>

## **PASSEIOS**

### **Terças feiras**

- encontro: 20:00hs
  - saída: 20:30hs
  - retorno previsto: 23:30hs
  - percurso: aprox. 35 Km
  - ritmo: moderado-forte c/ subidas
- \*sem carro de apoio**

### **Quintas feiras**

#### **Grupo 1 (ideal p/ iniciantes)**

- encontro: 20:00hs
  - saída: 20:30hs
  - retorno previsto: 23:30hs
  - percurso: aprox. 25 a 30 Km
  - ritmo: leve
- \*com carro de apoio**

#### **Grupo 2**

- encontro: 20:00hs
  - saída: 20:30hs
  - retorno previsto: 23:30hs
  - percurso: aprox. 40 Km
  - ritmo: moderado c/ subidas
- \*sem carro de apoio**

Veja qual grupo você se encaixa para evitar que "esperas" durante o trajeto atrasem e atrapalhem o passeio. Pedimos a gentileza de se evitar ajustes de última hora nas "bikes" e com isso atrasar a saída. Siga sempre as instruções dos guias durante os trajetos.

## **ACESSÓRIOS**

1. Use **SEMPRE capacete (OBRIGATÓRIO)**
2. O uso de **luvas** é recomendado porque temos a tendência de nos proteger com as mãos em caso de queda.
3. **Óculos** específicos para ciclistas são bastante úteis porque evitam que qualquer sujeira ou inseto nos incomode. Instintivamente você pode levar uma mão aos olhos e ficar apenas com a outra no guidão. Isto é extremamente perigoso.
4. Para ver e ser visto melhor à noite, recomendamos o **uso de farol e pisca-pisca traseiro**. São muito mais eficientes que refletores.
5. Carregue uma **caramanhola** para se re-hidratar.
6. Leve sempre consigo um **kit básico de sobrevivência** para não "ficar na mão". (**OBRIGATÓRIO**)
  - Uma câmara de ar reserva
  - Espátulas para retirar o pneu
  - Bomba de ar (com ou sem indicador de pressão)
  - Chaves com medidas e tipos adequados aos componentes da sua "bike"
7. Nos passeios sem o carro de apoio recomendamos que leve consigo alguma quantia em dinheiro para o caso de ocorrer algum dano em sua bike que não possa ser reparado de imediato.

## **CUIDE DE SUA SAÚDE**

1. Não economize demais quando for comprar um capacete. Eles são projetados para absorver impactos e não para se partirem junto com seu crânio!
2. Alongue-se sempre, antes e depois da pedalada.
3. Dê preferência à alimentos leves antes de pedalar. Carboidratos e barras energéticas são mais facilmente absorvidos pelo organismo, repondo energia mais rapidamente.
4. Beba água ou isotônicos com freqüência. Hidrate-se antes de sentir sede.
5. Utilize uma bicicleta com dimensões adequadas ao seu tamanho. Fatores como altura do selim, medida do quadro, inclinação da mesa, posição do guidão e manetes de freio e câmbio são fundamentais para se sentir confortável.

6. Procure pedalar com a mente relaxada. Não abra mão da atenção, mas aproveite para fazer novos amigos. Deixe os problemas do cotidiano para depois.

## **PEDALE COM SEGURANÇA**

1. Pedale no lado direito da via. **NUNCA** pedale na contra-mão. Na estrada, use o acostamento.
2. Cuidado com carros estacionados. Portas podem ser abertas a qualquer momento.
3. Seja previsível aos motoristas. Não mude de direção sem deixar clara a sua intenção. Procure não "costurar" nos congestionamentos e **JAMAIS** trafegue na calçada.
4. Agradeça com sinal de positivo ou dizendo "Obrigado" aos motoristas que se mostrarem civilizados e facilitarem a sua passagem. Não se envolva em discussões inúteis ou xingue os mais estressados.
5. Se você pedala em grupos noturnos, **NUNCA ultrapasse ou fique à esquerda do guia.**
6. Não execute manobras com sua "bike" para as quais não esteja treinado. É tombo na certa.
7. Vista roupas adequadas ao clima e, à noite, dê preferência à cores mais claras.
8. Na chuva (de qualquer intensidade), reduza velocidade e redobre a atenção. Todas as superfícies se tornam escorregadias e poças d'água podem esconder buracos.
9. Bicicletas bem cuidadas são muito silenciosas. Cuidado para não surpreender pedestres ao se aproximar deles e causar acidentes.

## **TRATE BEM A SUA BIKE**

### **Pneus**

Pneus carecas furam com mais facilidade e deixam sua "bike" instável. Os ressecados podem se romper. Substitua-os sempre que necessário e calibre-os de acordo com as recomendações do fabricante.

### **Rodas**

Verifique sempre a centragem dos aros e o estado dos raios. Cubos devem ser lubrificados periodicamente. Atente para bikes equipadas com blocagem, verifique sempre.

## **Transmissão**

Coroas, catracas, correntes e pedais devem estar sempre lubrificadas, mas não exagere para evitar o acúmulo de sujeira e detritos. Use lubrificantes específicos para este fim. A limpeza é fundamental para esses componentes.

## **Câmbios**

Mantenha os câmbios dianteiro e traseiro regulados para maior precisão na troca de marchas e evitar o desgaste prematuro de peças.

## **Freios**

Tenha sempre os freios bem ajustados e cheque regularmente o estado das sapatas e cabos.

## **Quadro**

Ruídos estranhos podem significar falta de lubrificação ou sujeira. Na pior das hipóteses, podem também haver trincas na estrutura da "bike" ou problemas junto ao movimento central. Leve-a o mais rápido possível ao mecânico de sua confiança para uma checagem mais detalhada.

## **Direção**

Mantenha apertados os parafusos junto à mesa, ao guidão e manetes, verifique se há folga na caixa de direção. A perda do controle da "bike" é extremamente perigosa.

Aceitamos sugestões, elogios ou críticas para que possamos usufruir cada vez mais de nossos passeios, a intenção desse informativo é visar a segurança e o esporte saudável.

Obrigado a todos