

Ciclismo – para o lazer e para o trabalho

A cada dia que passa, o trânsito se torna mais perigoso. Por isto, é importante garantir a segurança dos ciclistas, que acabam sendo o lado mais frágil em qualquer situação de trânsito. O aspecto principal é a atitude preventiva. Muitos trabalhadores utilizam a bicicleta para ir e vir do trabalho. Fique atento para algumas dicas:

1. Atitude preventiva. Segurança do ciclista não é só usar o capacete. Ele não evita o acidente, pode apenas reduzir a lesão. Melhor mesmo é não ter o acidente.
2. Sempre iluminação à noite. Isto quer dizer um farol dianteiro. Usar durante o dia também ajudará na visibilidade. Se for de LED e piscante, melhor. Se for montada no capacete é o ideal, pois você pode encarar aquele que não te percebeu. Um ciclista é quase invisível no trânsito, pois não ocupa espaço no campo de visão. Use também iluminação traseira.
3. Evite vias com muito trânsito. Não use os caminhos que você faria com o carro. Utilize caminhos mais calmos. É claro que você tem o direito de ir por onde quiser, mas não adianta ter razão e não poder mais reclamar. Planeje o seu caminho “calmo”. Cruze as ruas agitadas em vez de andar nelas.
4. Acessório fundamental. Você precisa de um espelho retrovisor. Não é “fashion”, mas pode salvar sua vida.
5. Ocupe mais a faixa, quando recomendável. É melhor usar mais a faixa, em certos casos, do que se espremer no meio-fio. Você fica mais visível em cruzamentos. Em ruas estreitas de tráfego lento, evitará ultrapassagens de risco pelo pouco espaço. Também evitará o risco de que abram uma porta na sua frente (a porta, surpresa dos carros parados).



6. Sinalize sempre seus movimentos, Use o braço do lado que vai virar. Tenha cuidado ao estender o braço (use o espelho retrovisor), pois um carro pode atingi-lo.
7. Repense o uso de tocadores de música e celulares. É muito importante ouvir o que se passa ao redor. A maior parte dos alertas rápidos é dada pela audição. Não aumente o seu risco.
8. Dirija como se fosse invisível. Isto quer dizer, dirija de modo que não seja atingido mesmo se o motorista do carro não te perceber. Não dependa da percepção, decisão e boa vontade dos outros. Se ele não perceber, vai bater em você. Não é o caso de arriscar.
9. Faça as manobras mais arriscadas em momentos e situações mais calmas. Se você puder escolher, espere uma calma ou ponto favorável. Não force a situação. Você é o lado mais fraco.

Fonte: Revista Proteção nº 256 – Abril de 2013