

cidade a duas rodas

Usar a bicicleta no dia a dia é um hábito de cada vez mais portugueses. Saiba como aderir ao movimento



GUIA DE INICIAÇÃO

COMO SUPERAR ALGUMAS DIFICULDADES TÍPICAS

TIPO DE BICICLETA

A escolha depende dos seus objetivos: as dobráveis podem entrar no metro e autocarro a qualquer hora, mas não são as melhores em velocidade; as elétricas reduzem o esforço em subidas ou com carga; as de estrada têm mais limitações para transportar bagagem.

TRAJETO

O mais curto raramente é o ideal. Tenha em conta a inclinação, estado do piso, número de faixas de rodagem (no mínimo deve ter duas) e o trânsito. Para ter noção do tempo e dificuldade, comece por fazê-lo sem pressa e aconselhe-se com ciclistas experientes.

SEGURANÇA

Há manobras e normas de circulação que deve aprender antes de começar. Por exemplo, nem sempre é bom circular o mais à direita possível. Informe-se também sobre regras e cuidados quanto à iluminação, equipamento, meteorologia e estado da bicicleta.

BAGAGEM

Em muitas bicicletas é possível prender alforques para transportar roupa, compras, o computador ou outros objetos pessoais. Existem ainda malas à prova de água.

PARQUEAMENTO

Há quem diga que vale a pena investir até dez por cento do valor da bicicleta num sistema para a prender. O ideal é usar mais do que um cabo ou cadeado em «U», para diminuir o risco.

FONTE: EDUARDO SANTA, ANA POÇAS E BIKEBUDDY.MUBI.PT

«somos imensos, somos um corpo de bicicletas, somos mais do que os carros». Ana Poças, 29 anos, bolsieira de doutoramento no Laboratório de Engenharia Civil, fala com entusiasmo da Massa Crítica: na última sexta-feira do mês, às 18.30h, dezenas de pessoas concentram-se, de bicicleta, no Marquês de Pombal, em Lisboa, e pedalam lado a lado. «Foi a partir daí que comecei a andar de bicicleta no dia a dia e comecei a fazer perguntas. É um ambiente muito descontraído, o trajeto é definido na altura». O número crescente de iniciativas que promovem o uso urbano das duas rodas promete um futuro com cidades mais amigas das pessoas e do ambiente. Conheça os relatos e estratégias de quem venceu a inércia e aprendeu a contornar os obstáculos.



SABER ADAPTAR-SE

A oportunidade surgiu quando começou a fazer o doutoramento. «Passei do carro para os transportes públicos e para a bicicleta», recorda. «Primeiro trazia uma dobrável no metro, mas não é prático nas horas de ponta. Então comecei a sair algumas paragens antes; no princípio não vinha todos os dias, mas fui-me habituando, é prático e poupa-se». O contacto com o ambiente da cidade foi um desafio, mas hoje reconhece-o como uma mais-valia. «Na bicicleta interage-se muito mais do que noutros transportes», salienta.

DESAFIO MULTIFUNÇÕES

Transportar as compras da semana de bicicleta, como Ana faz, poderá não ser algo extraordinário, mas o mesmo não se pode dizer de transportar duas crianças. Muitos pais não se aventurariam, mas não é o caso de Eduardo Santa: além de pedalar todos os dias entre Carnaxide e Campolide para ir e voltar do trabalho, este informático de 49 anos usa a bicicleta para levar os filhos de três e seis anos à natação, duas vezes por semana — o primeiro, numa cadeira atrás do selim; o segundo, numa bicicleta acoplada à roda traseira. «Há quem ache que estou a pô-las em risco, mas noto que, quando as levo, as pessoas são mais cuidadosas: algumas até me acompanham para ver como é. Isso pode contribuir para a mudança, para que haja mais segurança», considera.

SEGUIR O EXEMPLO

Mora e trabalha em Alvalade. O trajeto diário de Ana é curto, mas quando, há dois anos, começou a andar de bicicleta, pedalava 14 quilómetros por zonas congestionadas da capital: «O percurso era Príncipe Real, Rato, Marquês de Pombal, Avenida Fontes Pereira de Melo, Avenida da República, até chegar à Avenida do Brasil». Diz que «chegar mesmo aos sítios» é a grande vantagem. Conta que passou a valorizá-la depois de viver na Holanda, mas que não foi fácil começar em Portugal: «Quando regresssei, tentei ir de bicicleta dos Olivais até ao Lumiar, onde trabalhava, mas não era prático. O percurso era longo, não havia ciclovias e não tinha uma bicicleta adaptada, por isso, passei a ir de transportes ou de carro».

EMPURRÕES INICIAIS

Ciclista urbano há um ano e meio, Eduardo tem vários colegas de trabalho que começaram a deslocar-se da mesma forma. «No emprego convive-se e há oportunidade para se fazer perguntas. Já fiz com que duas pessoas passassem a vir de bicicleta», diz, orgulhoso. Colocar a experiência ao serviço de outros é algo que faz também através do projeto *Bike Buddy* da Associação pela Mobilidade Urbana em Bicicleta (MUBI), em que utilizadores experientes acompanham

quem quer começar. «Temos um serviço de recomendação de trajetos e um de acompanhamento. O intuito é haver uma distribuição conforme os percursos e a disponibilidade de cada um para ajudar», diz.

VANTAGENS EXTRA

Desconstruir a ideia de que andar de bicicleta na cidade é «bizarro» é uma preocupação partilhada por Ana: «Sinto a responsabilidade de ir por trajetos que, às vezes, são menos bons para mim, para dar mais visibilidade às bicicletas», assume. Mas, mais do que uma causa, este é um hábito benéfico: «Sou diabética e ajuda-me no autocontrolo da doença porque o condicionamento é gradual, ao meu ritmo, sabe bem sem me deixar exausta». Já Eduardo, pesava cerca de 115 quilos quando começou e agora pesa 100: «A médica disse que tinha que fazer meia hora de exercício por dia. Assim não gasto mais tempo». Admite que, à medida que a semana avança, pedalar custa mais, mas vê o lado positivo: «Há quem caminhe ao fim de semana, eu nesses dias descanso» *

DICA Se trabalha num ambiente formal, pode optar por vestuário prático e trocar de roupa ao chegar



LIGAÇÕES ÚTEIS

mubi.pt | bikebuddy.mubi.pt | massacriticapt.net | www.ciclovias.com.pt