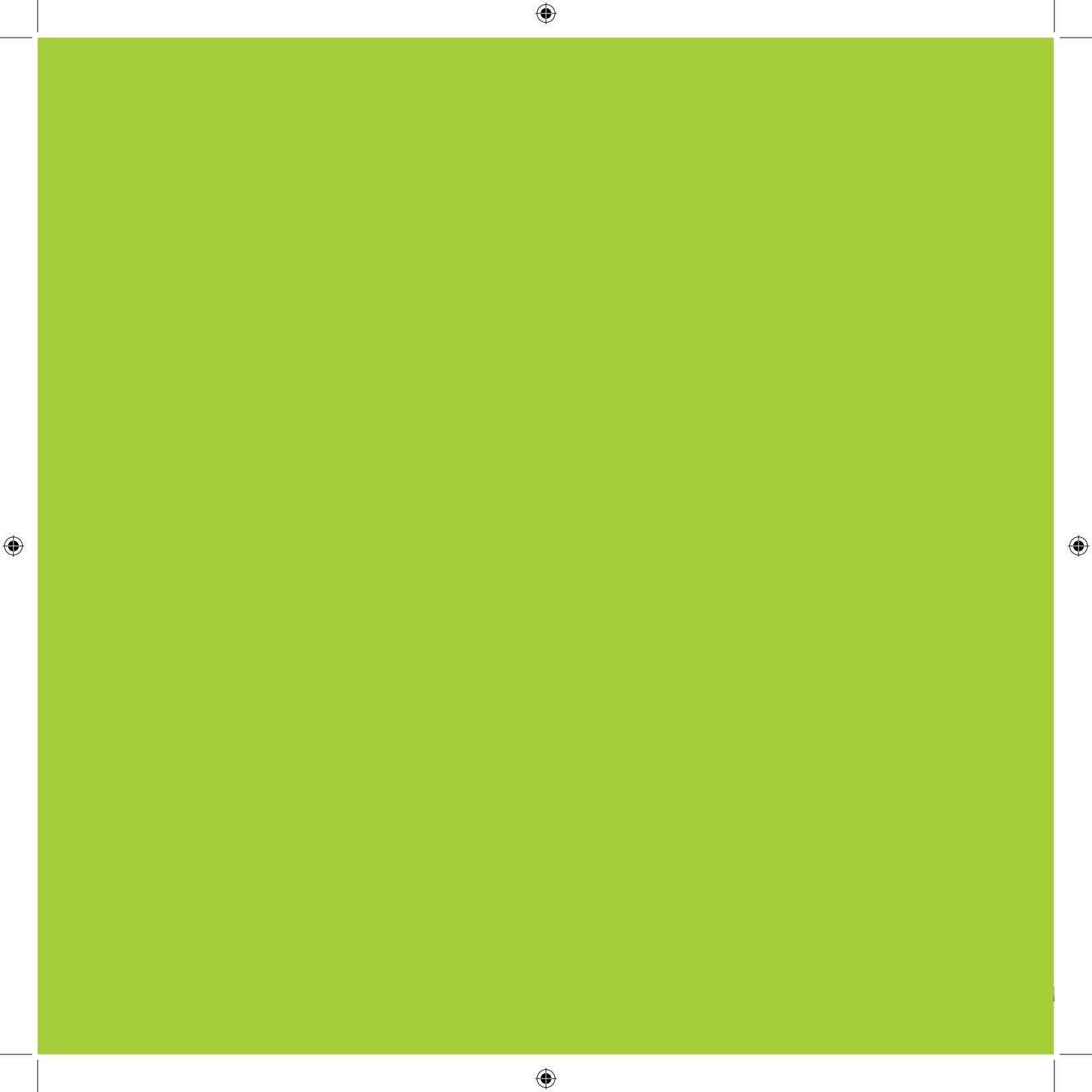


A photograph of a person riding a bicycle on a paved path. The person is wearing a blue shirt and dark pants. A sign is attached to the front of the bicycle. The sign is white with a red border and contains the text 'RESPEITE UM CARRO A MENOS' in red capital letters. Below the text is a red silhouette of a person riding a bicycle. The background shows a paved path, trees, and a building in the distance.

# **GUIA DE COMO RECEBER BEM O USUÁRIO DA BICICLETA EM GOIÂNIA**

**O que você pode fazer para  
incentivar o uso da bicicleta como transporte**

**1ª EDIÇÃO**  
Goiânia, outubro de 2015



Este guia foi elaborado pelo Anjo Goiânia e ANTP Regional Centro-Oeste, utilizando como referências os documentos: Mapeando Rotas Cicláveis e estruturas de apoio ao usuário da bicicleta em Goiânia; o Manual de bicicleta para o trabalho, do Transporte Ativo e BH Mountain Bike; as dicas do De Bike Ao Trabalho, do Bike Anjo; o Manual de ciclistas – modelo AscoBike Mauá, da AscoBike e ITDP; o Manual Biciclistas: diagramas para construção e instalação, do Transporte Ativo e o Guia CicloOportunidade: pedale e lucre mais com a mobilidade urbana, do SEBRAE SP.

#### FICHA TÉCNICA:

##### ORGANIZAÇÃO E TEXTO:

**Gabriela Silveira** (Bike Anjo Goiânia)

##### REVISÃO DE TEXTO:

**Eduardo da Costa Silva** (Pedal Goiano)

**Emerson Martins Cardoso** (Bicicletando)

**Fernando Camargo Chapadeiro** (Bike Anjo Goiânia)

**Jose Wellington Tomaz da Silva** (Pedal Tamandaré)

**Willian Rodrigues** (Bike Giro e Federação Goiana de Ciclismo)

##### DESIGN E EDITORAÇÃO:

**Portal Design** | Rodrigo Borges

##### FOTOS:

Eduardo da Costa Silva: **Capa**

Carol Farias: **29**

Eduardo da Costa Silva: **2, 5, 6, 18 e 19**

Emerson Martins Cardoso: **26 e 27**

Gabriela Silveira: **1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 21, 24 e 28**

Larissa Cantarelli: **17**

Victor Marques: **14**

Nelcivone Melo: **20, 22, e 25**

Stephania Taveira Fleury: **23**

Realização:



Apoio:



**Secretaria Municipal de  
Trânsito, Transportes e  
Mobilidade**

[www.bikeanjo.org](http://www.bikeanjo.org)

# SUMÁRIO

## **1 INTRODUÇÃO**

## **2 POR QUE USAR A BICICLETA COMO TRANSPORTE URBANO**

- a.** Preparando sua bicicleta
- b.** O que cada um pode fazer para incentivar o uso da bicicleta como transporte

## **3 DEIXANDO A BICICLETA ESTACIONADA "POR AÍ"**

- a.** Como receber bem o usuário da bicicleta no seu comércio
- b.** Como receber bem o usuário da bicicleta nos espaços públicos

## **4 PROMOVENDO O HÁBITO DE IR DE BICICLETA AO TRABALHO**

- a.** Incentive a empresa onde trabalha a se tornar um local amigo da bicicleta
- b.** Por que incentivar o uso da bicicleta na sua empresa?

## **5 DICAS PARA INSTALAR ESTACIONAMENTOS**

- a.** Modelos de suportes de paraciclos
- b.** Recomendações para a instalação de paraciclos
- c.** Como implantar um bicicletário

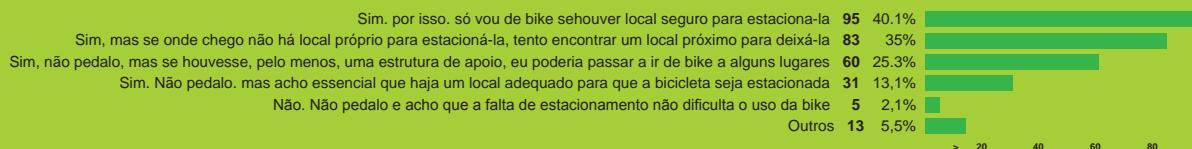
# 1. INTRODUÇÃO

Nós, do Bike Anjo Goiânia e da Associação Nacional de Transportes Públicos – ANTP Regional Centro-Oeste, buscamos incentivar e promover o uso da bicicleta como modo de transporte. Por ser um veículo economicamente viável, socialmente justo e ambientalmente correto, a bicicleta é uma opção de deslocamento sustentável e acessível. Por isso, compilamos várias informações para facilitar a execução de ações simples, baratas e eficientes nos espaços públicos e privados, que favoreçam o aumento do

número de viagens utilitárias por meio da bicicleta em Goiânia.

Pesquisa realizada de 13 de outubro de 2014 a 31 de julho de 2015, como parte do projeto de Mapeamento de Rotas Cicláveis em Goiânia, apontou que se houvesse, pelo menos, estrutura de apoio adequada na cidade, haveria mais pessoas utilizando a bicicleta como transporte, mesmo não havendo, ainda, infraestrutura cicloviária adequada.

Dentre os 238 participantes da pesquisa, 40,1% que costumam usar a bicicleta como transporte, disseram que só vão pedalando se souberem que existe um estacionamento seguro e 26,3% não costumam pedalar nos deslocamentos diários, mas poderiam se houver um local seguro para estacionar a bicicleta.



Sendo assim, este guia visa incentivar e direcionar empresas, organizações e o poder público a instalarem estruturas de apoio ao ciclista, além de adotarem uma política de incentivo ao uso da bicicleta como transporte.

# 2. POR QUE USAR A BICICLETA COMO TRANSPORTE URBANO

Andar de bicicleta é uma opção de transporte urbano para muitas pessoas. Seja para economizar a passagem do ônibus, perder menos tempo em congestionamentos, economizar com combustível e manutenção do veículo, seja para evitar o sedentarismo, cada vez mais pessoas optam por utilizar a bicicleta cotidianamente na cidade. Veja alguns dos bons motivos para pedalar mais no seu dia a dia:

## MAIS SAÚDE

Seu corpo é o motor do seu veículo. Você vai trabalhar sua musculatura, seu sistema cardiovascular e vai melhorar seus reflexos.

## BEM-ESTAR MENTAL

A endorfina vai trabalhar enquanto você pedala, proporcionando-lhe a sensação de bem-estar e você chegará muito bem disposto ao seu destino.

## PROPORCIONA ECONOMIA

A bicicleta é um veículo barato para adquirir e você gastará pouco com manutenção e reparos. Além de economizar com combustível e impostos.

## CONTRIBUI COM O MEIO AMBIENTE

O combustível que você precisa para movimen-

tar a sua bicicleta é a sua força motora. Sendo assim, não haverá emissão de poluentes na atmosfera, não contribuindo com o efeito estufa ou com o alto índice de doenças respiratórias provocadas pela poluição, não emitirá ruídos.

## OTIMIZA SEU TEMPO

Você vai descobrir que a bicicleta é muito eficiente em deslocamentos curtos e médios, podendo ser até mais rápida que o carro em várias situações. Você vai perder menos tempo preso em congestionamentos e procurando espaços para estacionar. Além disso, com o exercício diário ao se deslocar, não necessitará de muito tempo extra na agenda para a prática de outros exercícios físicos.

### a. Preparando sua bicicleta

Se você vai pedalar no dia a dia, além dos itens obrigatórios regulamentados pelo Código de Trânsito Brasileiro (conforme o Art. 105, é obrigatório o uso de campainha, sinalização noturna dianteira, traseira, lateral e nos pedais, assim como a utilização do espelho retrovisor no lado esquerdo), é interessante equipar sua bicicleta para carregar objetos. Um **bagageiro** ou **cesta** são muito úteis para carregar sua mochila, pasta, ou até compras eventuais no caminho de casa.

Ter um par de **paralamas** o protegerá de inconvenientes respingos de água e sujeira que estiverem empoçadas na rua.

Além dos **refletores e luzes sinalizadoras** para indicarem sua presença e a direção que está seguindo, tenha um **farol** para auxiliar na iluminação noturna, pois muitas vezes a iluminação pública é ineficiente e você pode não perceber um buraco na pista.

**Luvax** protegerão suas mãos e proporcionarão mais conforto ao segurar a manopla, e o **capacete** é bem-vindo, já que nunca se sabe quando vai sofrer uma queda.

Mantenha seu veículo com a **manutenção** em dia. Leve, sempre que possível, uma bomba para encher pneus, remendos e ferramentas, caso necessite fazer reparos no meio do caminho.

Não se esqueça de ter uma boa **tranca** para prender sua bicicleta. Tranque-a num objeto sólido e em local bem frequentado. É preferível ter uma bicicleta utilitária mais simples, para não chamar muita atenção de ladrões e facilitar a segurança em locais públicos. Mas se tiver uma bicicleta mais cara, então é bom investir em mais e melhores tranças.

## **b. O que cada um pode fazer para incentivar o uso da bicicleta como transporte**

Até quem não utiliza a bicicleta em seus deslocamentos pode contribuir para incentivar outras pessoas a pedalarem.

### **PENSE EM ALTERNATIVAS DE DESLOCAMENTO**

Se você usa muito o carro ou motocicleta, busque

outras formas de chegar ao seu destino, como andando a pé, pegando ônibus ou pedalando. Mas se você mora muito longe do seu destino, ou faz diversos deslocamentos por dia e acha complicado deixar de usar o carro, então pense nas pequenas coisas em que isso é possível, como ir à padaria, nas atividades do fim de semana, visitar parentes e amigos.

Aprenda a planejar seus deslocamentos de acordo com o que precisa fazer e, se for de bicicleta, planeje sua rota, optando por caminhos menos movimentados e observando ruas com menores inclinações.

E sempre que você estiver dirigindo seu carro, não se esqueça de dar preferência ao ciclista que circula na via, respeite a distância de afastamento dele (1,5m, segundo Art. 201 do CTB) e diminua a velocidade (Art. 220 do CTB) ao ultrapassá-lo, ok?



Foto 1: Figura 1: Compartilhe a rua

## AUXILIE OS INICIANTEs

Se você já é usuário habitual da bicicleta, incentive outras pessoas a adotarem essa prática e dê dicas de como começar. Indique a solicitação de um Bike Anjo pelo [www.bikeanjo.org](http://www.bikeanjo.org).

## INCENTIVE LOCAIS A SEREM AMIGOS DA BICICLETA

Incentive a empresa onde trabalha, a escola/universidade onde estuda, os centros comerciais que

frequenta a se adequarem para recepcionar bem o ciclista.

## TRANSFORME SEU ESTABELECIMENTO/EMPRESA/INSTITUIÇÃO NUM LOCAL AMIGO DA BICICLETA

Descubra os benefícios de incentivar o uso da bicicleta, adeque sua loja, empresa, ou instituição e desfrute dos bons resultados.



Foto 2: Paraciclo em frente à Lotérica na Av. Vera Cruz, Jardim Guanabara, Goiânia.

# 3. DEIXANDO A BICICLETA ESTACIONADA

A pesquisa citada no item 1 também apontou que boa parte dos usuários da bicicleta como transporte, por questão de segurança, prefere pedalar apenas para onde sabe que há um local seguro para estacionar, sendo que muita gente, sem outra opção, aca-

ba por procurar locais próximos ao seu destino para amarrar a magrela, geralmente, em grades, postes e árvores. Isso mostra que um dos grandes desafios na cidade é encontrar locais seguros para deixar a bicicleta estacionada.



A existência de um local apropriado para se estacionar a bicicleta com segurança, praticidade e conforto devolve dignidade a este meio de transporte.

Existem dois tipos de estacionamentos para bicicletas.

- **PARACICLO:** estrutura simples e para estacio-

namento de curta e média duração, consiste num dispositivo que pode ser fixado no piso, parede ou teto, no qual as bicicletas ficam organizadas e podem ser presas com um cadeado ou corrente, garantindo uma segurança mínima contra furtos. Ele pode ter vários formatos e comportar uma ou várias bicicletas.

- **BICICLETÁRIO:** é uma estrutura de maior porte e feita para estacionamentos de longa duração, utiliza paraciclos para o acondicionamento das bicicletas, mas também tem o acesso controlado, conferindo maior segurança, e, podendo ainda, oferecer diversos outros serviços aos usuários.

**a.** Como receber bem o usuário da bicicleta no seu comércio

A bicicleta é um veículo muito eficiente nos deslocamentos porta a porta, já que é um veículo leve, pequeno e o ciclista pode desmontar com facilidade e seguir pela calçada em busca de um local para estacionar e acessar espaços e edificações. Sendo assim, é prático ir a qualquer local de bicicleta, inclusive para fazer compras.

### **CICLISTAS TAMBÉM SÃO CONSUMIDORES!**

Você pode atrair este público para seu estabelecimento e fazer deste desafio, inclusive, uma oportunidade de negócio, principalmente numa época

de escassez de estacionamento em locais públicos. Abaixo, algumas práticas que tornarão seu estabelecimento mais atraente para atender esse público:

- Ofereça espaço seguro para guardar a bicicleta, como um paraciclo, em frente à loja.

- Sinalize que o local é uma empresa amiga do ciclista e oferece facilidades para ele.

- Estabeleça parcerias com estacionamentos próximos, caso sua loja não possua local próprio para estacionamento.

- Uma pequena gentileza faz diferença, então, lembre-se de indicar onde fica o lavabo quando seu cliente ciclista chegar, já que ele provavelmente estará um pouco suado e com as mãos sujas.

- Faça ofertas atrativas para esse público, como por exemplo, desconto, ou um brinde para quem chegar de bicicleta no estabelecimento.



Fotos 5 e 6: Em Goiânia, a Dona Padeira, na Av. T5, Setor Serrinha, oferta o cliente que chega de bicicleta com 10% de desconto.



Rede de Supermercados Pão de Açúcar com estacionamentos para bicicleta.

**Foto 7** - Av. E, Jardim Goiás, **Foto 8** - T-63, setor Bueno e **Foto 9** - Praça Tamandaré, Setor Oeste ;



**Fotos 10 e 11:** O Habbib's da Praça Tamandaré possui paraciclo muito frequentado pelos funcionários do empreendimento.



**Foto 12:** O Restaurante Buritis, após reforma, acabou instalando uma grade no lado externo em que possibilitou amarrar as bicicletas dos funcionários.

## Além do lazer

As ciclofaixas de lazer, implantadas recentemente em Goiânia, também podem contribuir com o aumento da clientela ciclista, mesmo funcionando apenas aos domingos. Exemplos de São Paulo nos mostram isso, como a lanchonete Hooters da Vila Olímpia que, após a instalação de paraciclos (suportes) para que eles pudessem receber bem os clientes que chegam de bike, teve o faturamento 15% maior nos dias de funcionamento da ciclofaixa e, mesmo em dia de semana, o espaço tem sido aproveitado por clientes, em uma demonstração de que o veículo de duas rodas vem ganhando status de meio de transporte.

Além disso, há uma série de comerciantes que mesmo antes da implantação das ciclovias já perceberam o retorno positivo que elas trazem, pois as pessoas já pedem que os estabelecimentos se adequem para receber bem quem chega pedalando, e quem se adapta tem ganhado muito com isso.

([www.vadebike.org](http://www.vadebike.org))



## b. Como receber bem o usuário da bicicleta nos espaços públicos

Espaços públicos, como parques e praças, bem como avenidas com concentração de comércio e serviços e cruzamentos importantes da cidade devem oferecer estruturas para estacionar as bicicletas, e o fator fundamental para a segurança é a localização desses estacionamentos, que devem estar em pontos de visibilidade, de fácil acesso e com fluxo constante de pessoas.



**Foto 13:** Paraciclo no estacionamento do MAG- Bosque dos Buritis- Setor Oeste- Goiânia



**Foto 14:** Paraciclo em frente a uma galeria comercial em Senador Canedo – Região Metropolitana de Goiânia

Em avenidas com concentração de serviços e comércios, os paraciclos podem estar localizados próximos aos cruzamentos, em pontos visíveis e com circulação de pessoas, próximos ao meio-fio ou à paredes de edificações, desde que não atrapalhem o fluxo de pedestres.

# 4. PROMOVENDO O HÁBITO DE IR DE BICICLETA AO TRABALHO

## **a. Incentive a empresa onde trabalha a se tornar um local amigo da bicicleta**

Você gostaria que o local onde trabalha fosse mais amigo da bicicleta? Então, você deve seguir os seguintes passos:

1 - Procure outros usuários, conheça outras pessoas que também vão pedalando ao seu trabalho e converse com elas sobre as demandas e necessidades que vocês têm.

2 - Difunda sua experiência de ir pedalando ao trabalho e conquiste novos adeptos dessa prática.

3 - Estabeleça uma meta e determine o que você pretende conseguir na empresa onde você trabalha, por exemplo: um local adequado para estacionar as bicicletas; adequar um chuveiro no vestiário para que seja possível tomar banho e trocar de roupa. Tenha uma meta e isso o ajudará a se organizar para reivindicá-la.

4 - Difunda seu projeto e busque a pessoa certa para falar a respeito na empresa onde você trabalha. Talvez seja seu chefe direto, ou um diretor.

Essa pessoa possibilitará que as necessidades dos ciclistas sejam conhecidas e atendidas.

5 – Formalize um pedido reivindicando ações no seu local de trabalho em favor da bicicleta. Esse pedido pode ser feito através de uma carta assinada por você, outros usuários e qualquer pessoa que apoie a causa. Mostre à diretoria os benefícios da bicicleta, inclusive, para a própria empresa.

O **Bike Anjo**, através do '**De Bike ao Trabalho**', disponibiliza um modelo de carta que você pode requisitar pelo email:

**[bikeanjogo@gmail.com](mailto:bikeanjogo@gmail.com)**

ou encontrar no site:

**[www.debikeaotrabalho.org](http://www.debikeaotrabalho.org)**



**Fotos 15 e 16:** Um exemplo de reivindicação para melhoria da estrutura para bicicletas é o Hiper Moreira. O número de bicicletas amarradas nas grades do estacionamento foi aumentando e os funcionários pediram a instalação de local apropriado para prendê-las. Assim, um paraciclo foi instalado dentro do estacionamento, em local seguro. Os funcionários têm vestiários, armários e bebedouros nas dependências do hipermercado.

Nas quartas-feiras, o número de bicicletas aumenta devido à existência da feira livre que ocorre de frente do local.

O paraciclo atende tanto funcionários quanto clientes do hipermercado e dos comércios próximos.



## **b. Por que incentivar o uso da bicicleta na sua empresa?**

Há vários benefícios em utilizar a bicicleta como transporte. Mas por que as empresas devem efetivamente se envolver na questão? Bem, as bicicletas podem trazer benefícios financeiros diretos e contribuem para a imagem social da empresa.

### **ABAIXO APRESENTAMOS ALGUNS MOTIVOS PARA INCENTIVAR O USO DA BICICLETA NA SUA EMPRESA:**

**É eficiente:** as empresas perdem muita produtividade por conta dos altos índices de congestionamento nas cidades. Promovendo o uso da bicicleta, o funcionário perde menos tempo no trânsito e chega mais disposto ao trabalho.

**É saudável:** o funcionário deixa de ser sedentário, fica mais animado porque não se estressa com o trânsito e ainda desfruta de bem-estar. Além disso, pessoas que pedalam para o trabalho aumentam sua produtividade, reduzem seus custos com planos de saúde e se ausentam menos por motivos de doenças.

**É sustentável:** pedalar não polui, reduz os congestionamentos e economiza dinheiro. Além disso, bicicletas reduzem a demanda por espaços de estacionamento para carros.

**Evita riscos de acidente com seus funcionários:** pode ser que alguns funcionários já venham de bicicleta ao trabalho e a empresa/organização nem saiba. Promovendo o uso seguro da bicicleta e dando a estrutura necessária, o ciclista saberá se prevenir melhor de acidentes e sua empresa antecipará qualquer potencial dano que um funcionário possa sofrer.

Incentivando o uso da bicicleta, a corporação demonstra que se preocupa com o bem-estar dos funcionários. Isso gera **Responsabilidade Social**, e empresas que cuidam de seus colaboradores e do planeta têm uma boa imagem perante clientes e parceiros.

## **c. Passos simples para adequar sua empresa**

Independente da quantidade de pessoas atuando na sua corporação, é possível seguir algumas etapas para ajustá-la a ser um local amigo da bicicleta.

### **ETAPA 1 - DESCOBRIR OS BENEFÍCIOS**

Conheça e avalie os benefícios da bicicleta para seus funcionários e colaboradores. Sua empresa pode tornar-se mais saudável e produtiva com o uso da bicicleta, reduzindo custos e cuidando do meio ambiente.

### **BENEFÍCIOS DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA**

Veja a pesquisa abaixo que comprova os benefícios para quem utiliza a bicicleta ao se deslocar pela cidade.

#### **COMPROVANDO BENEFÍCIOS**

Segundo pesquisa das universidades de East Anglia (UEA) e York, se deslocar por meios que exigem esforço físico pode gerar um profundo impacto no bem-estar e na qualidade de vida, não só na saúde física, mas também na saúde emocional. Durante 10 anos, cientistas da Escola Médica da UEA e do Centro para Economia Sanitária da Universidade de York avaliaram o sono, a felicidade, a sensação de

inutilidade e até a incapacidade para resolver problemas dos participantes.

Quem dirigia apresentou um nível de bem-estar inferior aos que se locomoviam com bicicleta, a pé, ou andando até os meios de condução. O nível de contentamento foi percebido principalmente por um grupo que durante o estudo trocou o carro pela bicicleta ou caminhada.

Segundo os pesquisadores, o tempo que passam dentro dos automóveis agrava o estado psicológico. Em contraponto, quanto maior a caminhada ou a pedalada para o trabalho, o estado psicológico melhora. A bicicleta proporciona condicionamento físico e previne doenças crônicas como colesterol alto e hipertensão. (Fonte: [www.revistabicicleta.com.br](http://www.revistabicicleta.com.br))

## **BENEFÍCIOS FINANCEIROS**

Ao estimular o uso da bicicleta, você perceberá um grande favorecimento no seu orçamento, pois reduzirá a necessidade de estacionamentos para automóveis, possuirá uma força de trabalho mais saudável e menos dias perdidos por ausência devido a doenças, além de menos atrasos e horas perdidas em congestionamentos e conseqüentemente, obterá maior produtividade e atitudes pró-ativas no trabalho.

Cada empregado que decide pedalar para o trabalho representa uma considerável redução de gastos para a empresa.

## **BENEFÍCIOS AMBIENTAIS**

Por ser a bicicleta um veículo verde e que não cria pressão sobre o ambiente urbano, um local amigo da bicicleta mostra que sua empresa ou organização preocupa-se com o meio ambiente.

## **ETAPA 2 - MELHORAR AS INSTALAÇÕES FÍSICAS**

Após ter identificado os benefícios, o próximo passo é utilizar recursos disponíveis para adequar sua empresa para ser um local melhor para quem usa a bicicleta como transporte. Alguns de seus funcionários já devem pedalar para o trabalho, outros podem se interessar em fazê-lo, portanto, um bom começo é falar com eles sobre o que necessitam.

## **ESTACIONAMENTOS**

Uma das maiores dificuldades de quem se desloca por bicicleta é encontrar um local seguro para deixá-la estacionada. Por isso, avalie a demanda, os recursos financeiros e o espaço disponível para instalar um bicicletário ou paraciclo. Eles podem ser em suportes simples, ou coberto com controle de acesso. Se não for possível fazer isso sozinho, avalie a possibilidade de empresas vizinhas contribuírem para a instalação compartilhada de um estacionamento.

É importante pensar também em um bicicletário para os visitantes e planejar se eles poderão compartilhar o mesmo estacionamento que os funcionários ou se a estrutura deverá ser independente.



**Foto 17:** O Bicletário do Shopping Flamboyant recebe as bicicletas de funcionários e clientes e fica em área cercada destinada ao estacionamento de motocicletas.

Se o bicicletário para visitantes for separado, é melhor localizá-lo próximo à entrada principal, no passeio público, onde haja algum tipo de monitoramento e segurança.

Para calcular o número de vagas para o estacionamento dos funcionários, faça uma pesquisa para descobrir quantas pessoas já vão de bicicleta para o trabalho e quantas são potenciais usuárias. Caso a demanda cresça futuramente, lembre-se de que é fácil acrescentar vagas.

Bicicletários e paraciclos podem incorporar a fachada do seu estabelecimento. Já pensou em construir um estacionamento com design interessante, ou até com a logomarca da empresa? Além de um toque de modernidade, demonstra a visão da empresa e trabalha a cultura favorável à bicicleta.

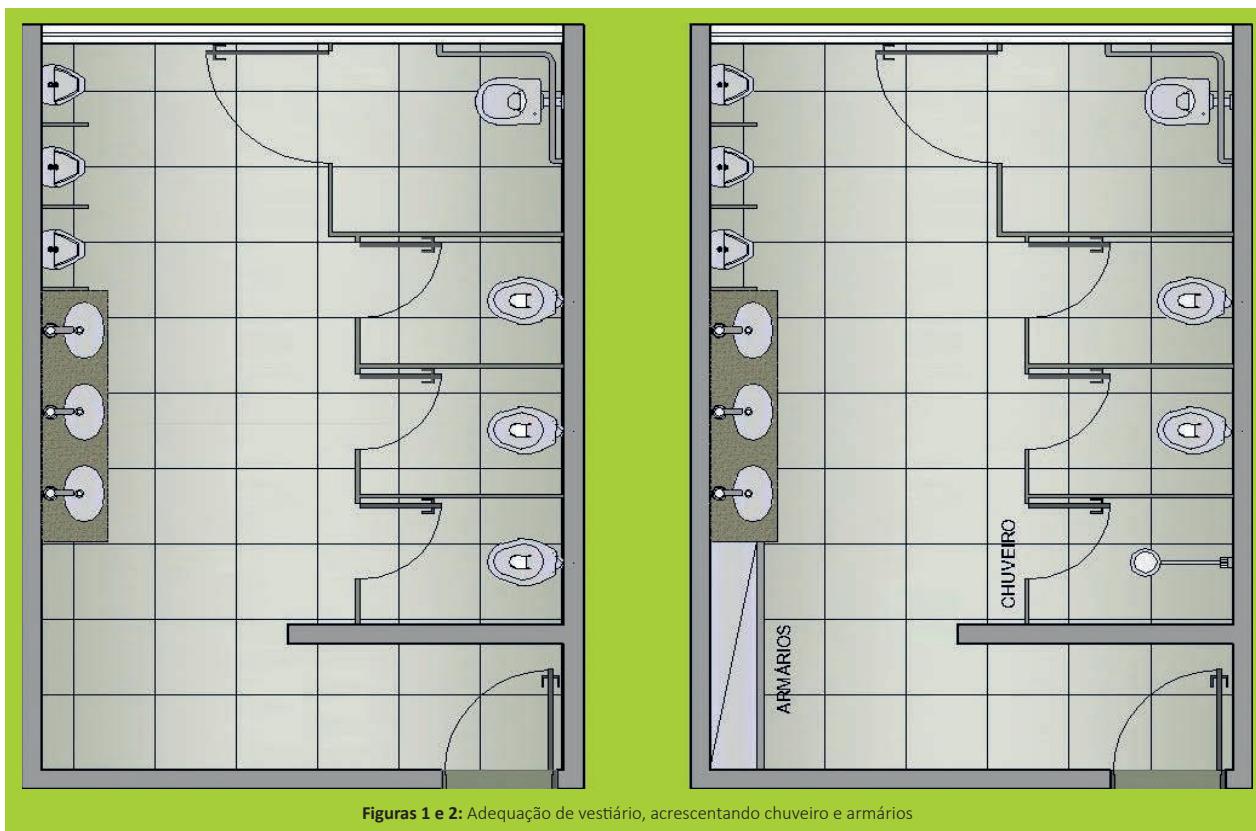
## CHUVEIROS E VESTIÁRIOS

Se o local de trabalho for capaz de oferecer vestiários e chuveiros, isto será um grande incentivo para quem quer adotar a bicicleta como modo de transporte. Eles podem servir para quem faz caminhada, corre, pratica yoga e outras atividades físicas antes ou depois do trabalho.

Vestiários devem ser seguros, com portas, chuveiros, piso antiderrapante, localizados numa área bem

iluminada e próxima ao bicicletário. Recomenda-se um chuveiro para cada 10 bicicletas.

Se houver apenas um banheiro pequeno, onde seja difícil acrescentar um chuveiro, então, a opção é procurar um pequeno depósito que não esteja sendo usado e adequá-lo para este fim. Mas, para um banheiro contendo vários boxes de sanitários, a opção é substituir um desses vasos sanitários por um chuveiro. Veja o exemplo:



Figuras 1 e 2: Adequação de vestiário, acrescentando chuveiro e armários



Se nenhuma dessas opções for possível, então faça parceria com empresas ou edifícios vizinhos, academias ou clubes próximos.

### **ARMÁRIOS**

São tão importantes quanto os chuveiros, pois permitem que os funcionários guardem seus itens pessoais, como toalhas e roupas. Devem ser ventilados, seguros e com trancas. Deveria haver pelo menos um armário para cada vaga no bicicletário.

### **KIT DE FERRAMENTAS**

Se for possível oferecer um kit de ferramentas e outros equipamentos para seus funcionários que usam a bicicleta para ir ao trabalho, será outro sinal do empenho da empresa. O kit pode conter: bomba de ar, câmaras de ar reservas, kit para remendos, conjunto de chaves allen, chaves de boca e chaves de fenda.

### **ETAPA 3 - FOMENTAR A CULTURA DA BICICLETA**

Tendo criado estrutura básica para incentivar o uso da bicicleta como transporte, o próximo passo é criar uma cultura favorável à bicicleta.

### **APOIO DA DIRETORIA**

Um item importante para o sucesso das ações para fomentar a cultura da bicicleta é o apoio por parte dos dirigentes. Chefes e gerentes podem promover incentivos e até mesmo participar dos eventos.

### **NOMEAR UM COORDENADOR DE ATIVIDADES**

A maioria das empresas já possui pessoas que pedalam para o trabalho e elas são fundamentais para a

criação de uma cultura favorável à bicicleta, pois elas podem ajudar novos ciclistas a planejarem o percurso casa-trabalho, apresentá-los a outros amigos Bike Anjos, dar dicas de roupas e sobre como pedalar no trânsito. Por isso, nomeie um coordenador para gerenciar essas tarefas na empresa.

### **CRIAR UM GRUPO E UMA REDE SOCIAL DE BIKE ANJOS**

Uma boa maneira de encorajar o pessoal a usar a bicicleta é apoiar a formação de redes sociais e um grupo organizado de uso da bicicleta. É bom que esse grupo de ciclistas da empresa tenha um nome, uma pessoa responsável e um local de reunião e que possa atuar junto à organização na melhoria de condições da estrutura para os usuários da bicicleta, apontando as demandas e necessidades que forem surgindo e incentivando atividades. Além disso, a presença de pessoas mais experientes para acompanhar os iniciantes nos trajetos estabelece união e facilita a comunicação no local de trabalho.

### **ETAPA 4 - PROPORCIONAR INCENTIVOS**

#### **DIVULGAÇÃO**

A empresa pode reunir informações sobre instalações para bicicleta no local de trabalho que beneficiam os ciclistas e suas bicicletas, além de rotas próximas. Além disso, sinalizar a existência e localização de bicicletários e vestiários, auxilia os usuários a se informarem e utilizarem os espaços de forma correta. Cartazes incentivando o uso da bicicleta em cantinas, elevadores, murais, auxiliam a divulgação e a organização de ações na empresa.

## OFICINAS DE CAPACITAÇÃO

Se alguns funcionários não se sentirem confiantes para andar de bicicleta na cidade, eles podem ser ajudados em oficinas específicas com dicas de segurança para pedalar no trânsito e dicas de mecânica básica oferecidas pela empresa. Dessa forma, ao proporcionar formação técnica ou auxiliando o pessoal a ter ajuda profissional, a empresa minimiza os riscos aumentando as competências e a confiança dos funcionários. É uma comprovada forma de aumentar o índice percentual de pessoas que usam a bicicleta para ir trabalhar, a um custo relativamente baixo.

## DIA DE BIKE AO TRABALHO

Nada melhor para incentivar seus funcionários a irem de bicicleta ao trabalho do que instituindo um dia do mês para que isso ocorra. É a ocasião ideal para comemorar um café da manhã, mostrar o engajamento dos gerentes e diretores, divulgar a cultura favorável à bicicleta, distribuir prêmios e certificados.



O Bike Anjo instituiu o dia De Bike ao Trabalho na 2ª sexta-feira de maio, inspirado no Bike To Work Day. Mas você pode aderir realizando quantas atividades sua imaginação permitir para promover o uso da bicicleta ao trabalho e nas datas que achar conveniente. Já pensou em promover o Dia de Bike ao Trabalho toda última sexta-feira do mês?

## PARCERIAS

Busque colaboração e parceria com lojas de bicicletas, pois além delas oferecerem cursos regulares de manutenção básica, podem fornecer descontos em compras e serviços para seus funcionários.

## REALIZAR SERVIÇOS UTILIZANDO BICICLETA

E que tal fazer entregas ou executar serviços da empresa utilizando bicicletas? Vale também contratar uma empresa local de bike courier que ofereça esse tipo de serviço, pois é uma ótima opção para diminuir custos.

## ETAPA 5 - FESTEJAR OS AVANÇOS E PLANEJAR AÇÕES FUTURAS

Lembre-se de reconhecer os avanços e desfrute dos ganhos que o uso da bicicleta tem proporcionado a sua empresa. Descubra uma forma de comemorar e informar os clientes e usuários de que a empresa é um local amigo da bicicleta e divulgue os resultados positivos.

Elabore um Plano de mobilidade Corporativa, que incentive outras formas de transportes sustentáveis, que incluam medidas de apoio ao caminhar a pé, uso da bicicleta, de transporte público, carona solidária e ações para informação sobre mobilidade urbana para conscientização de seus colaboradores. Planeje uma extensa programação de ações destinadas a incentivar funcionários e visitantes a caminharem, andarem de bicicleta, a utilizarem o ônibus para o trabalho e faça pesquisas de opinião e peça sugestões.

# 5. DICAS PARA INSTALAR ESTACIONAMENTOS

## a. Modelos de suportes de paraciclos

Os paraciclos são estruturas simples, fáceis de serem adquiridas, fabricadas por um serralheiro. Os mais comuns são os suportes de piso, que podem ser parafusados ou chumbados no chão: O de seção



Fotos 18 e 19: Paraciclo no estacionamento da Marques Siqueira Advogados Associados – Setor Marista- Goiânia



Foto 20: Paraciclo no Parque Flamboyant- Goiânia



Foto 21: Paraciclo no estacionamento do Supermercado Pão de Açúcar – Setor Oeste- Goiânia

triangular para encaixe da roda e parte do quadro é um dos mais vistos por Goiânia, pois é uma estrutura para múltiplas vagas e barata para adquirir.



Foto 22: Paraciclo na Panificadora Moreira, Av. Goiás Norte- Goiânia

O suporte de piso para prender o quadro, geralmente em “U” invertido ou “R”, em que é possível prender o quadro da bicicleta em dois pontos, incluindo as rodas, é considerado por muitos o mais estável e ideal para prender a bicicleta. Um suporte desse tipo permite duas bicicletas estacionadas lado a lado e deve ter altura de aproximadamente 80 cm e a largura pode variar de 70 cm a 100 cm.



Foto 25: Secretaria Municipal de Trânsito, transporte e Mobilidade- SMT Goiânia



Foto 23: Paraciclo na Faculdade de Farmácia da UFG, próximo à entrada principal do edifício.

Foto 24: Estacionamento para bicicletas do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás – Campus Goiânia

Há também o suporte tipo gancho, em que é preciso erguer a bicicleta para pendurá-la. Ideal para áreas internas e com pouco espaço disponível. Usado geralmente em bicicletários de grande porte, garagens de condomínios residenciais e em ambientes internos de edificações.

**Obs:** Para esse tipo de suporte, mulheres e idosos têm mais dificuldade de usar, devido à necessidade de suspender a bicicleta.



**Fotos 26 e 27:** Gancho para parede garagem de edifício residencial em Goiânia



**Foto 29:** Foto 29: A nova sede do Coletivo Centopeia, no Setor Sul, é exemplo para outros estabelecimentos, pois além de ter construído os paraciclos aproveitando aros de bicicleta, também disponibiliza vestiários para quem frequentar o espaço.



**Foto 28:** Gancho para parede em frente à academia 1000Fit, Setor Serrinha, em Goiânia

Os paraciclos também podem ser feitos a partir da reutilização de materiais, o que os torna mais baratos, ecológicos e com design diferenciado.

## **b. Recomendações para a instalação de paraciclos**

### **SE O PARACICLO FOR INSTALADO NA CALÇADA:**

- não deve obstruir a passagem de pedestres;
- é preciso prever o risco do ciclista junto ao tráfego, quando curvar-se para trancar a bicicleta;
- instalar suportes em área plana, de forma a manter as bicicletas estáveis;
- preservar a visibilidade, principalmente em junções e cruzamentos;
- permitir a abertura de portas de carros, quando o paraciclo estiver em estacionamentos ou próximo ao meio-fio.

- pisos táteis, podotáteis e superfícies texturizadas devem ser considerados como forma de alertar as pessoas com deficiência visual sobre a presença do paraciclo. Sempre que possível, também utilize faixas refletivas e pintura de segurança como medidas adicionais.

#### **OBSERVAÇÕES:**

- suportes tipo “U” invertido ou “R” muito próximos de paredes impedem o adequado estacionamento das bicicletas. É recomendado instalar a estrutura a, pelo menos, 50 cm da parede;

- instalar suportes tipo “U” invertido ou “R” muito perto uns dos outros dificulta a manobra das bicicletas e, em vez de aumentar, vai reduzir a capacidade do paraciclo. A distância recomendada é de, pelo menos, 75 cm entre cada estrutura;

- ao fixar vários suportes tipo “U” invertido ou “R” alinhados, projete sempre um corredor lateral que permita o acesso e a retirada das bicicletas. A área de manobra para bicicleta deve ser de, pelo menos, 2,5m;

- corredores muito estreitos criam dificuldades para manobrar a bicicleta e podem prejudicar o uso do paraciclo;

**Obs:** Paraciclos instalados na faixa de rolamento (ocupando uma vaga de estacionamento na via), além de serem sinalizados, devem ser protegidos por algum tipo de barreira física.

### **c. Como implantar um bicicletário**

A área necessária à implantação de um bicicletário é bastante flexível e pode variar de acordo com o programa de atividades proposto pelo gestor do bi-

cicletário. Ele pode ser apenas uma área delimitada com grade, com paraciclos para algumas vagas (no estacionamento de uma empresa, na garagem de um condomínio residencial, no estacionamento de um centro comercial, por exemplo). Pode ser também, uma estrutura maior e com outros tipos de serviços disponíveis aos usuários, como vestiários, uma pequena oficina para reparos e calibragem dos pneus.

Num bicicletário, os dispositivos para acondicionamento das bicicletas devem estar distribuídos de maneira que facilitem a movimentação dentro do ambiente, e podem ser instalados na vertical ou horizontal. O importante é respeitar o espaço de circulação e a distância ideal entre as bicicletas.

Os dispositivos horizontais têm como inconveniente o fato de ocupar mais espaço que o vertical, no entanto é muito mais prático, especialmente para mulheres, crianças e idosos. É importante, apenas, observar a distância mínima entre uma bicicleta e outra para que seja possível acomodá-las facilmente.

Já os dispositivos verticais otimizam o aproveitamento do espaço físico. Ideal instalar a intervalos de 30 cm e afixados alternadamente de modo que um guidão de uma bicicleta não conflite com o outro.

Se o bicicletário ou paraciclo estiver localizado na área de estacionamento, não se esqueça de sinalizar sua existência e localização para os usuários que chegam ao local. Isso evita que o ciclista amarre a bicicleta em outro local por achar que não existe ponto adequado para fazê-lo.

**ESTE GUIA FOI ELABORADO PELO BIKE ANJO GOIÂNIA  
E ANTP REGIONAL CENTRO-OESTE, USANDO OS  
SEGUINTE MANUAIS E GUIAS:**

Mapeando Rotas Cicláveis e estruturas de apoio ao usuário da bicicleta em Goiânia;

De Bike Ao Trabalho, Bike Anjo;

Manual De bicicleta para o trabalho, Transporte Ativo e BH Mountain Bike;

Manual Bicicletários: diagramas para construção e instalação, Transporte Ativo;

Manual de bicicletários – modelo AscoBike Mauá, AscoBike e ITDP;

Guia CicloOportunidade: pedale e lucre mais com a mobilidade urbana, SEBRAE SP;

Você pode encontrar a versão online deste guia pela página do Bike Anjo Goiânia, no site e no facebook:

**[www.bikeanjo.org](http://www.bikeanjo.org)**

**[www.facebook.com.br/bikeanjogo](https://www.facebook.com.br/bikeanjogo)**

Ou solicitar pelos emails:

**[bikeanjogo@gmail.com](mailto:bikeanjogo@gmail.com)**

**[centroeste@antp.org.br](mailto:centroeste@antp.org.br)**

REALIZAÇÃO:



APOIO:



**PREFEITURA  
DE GOIÂNIA**  
Trânsito

**Secretaria Municipal de  
Trânsito, Transportes e  
Mobilidade**



