

Andar de bicicleta em Alameda pode ser seguro para toda a família

BikeAlameda apoia o **ciclismo** como uma maneira de ajudar os pais e seus filhos a descobrirem o mundo juntos. Andar de bicicleta é um esporte e um meio de locomoção. Pode ajudar a manter a sua saúde assim como a de sua família, e serve como um meio de transporte, enquanto mantem o ar mais limpo para todos.

Alameda é uma ilha plana. Não há ladeiras para subir. E a maioria dos lugares são próximos. A escola de seu filho fica, provavelmente, a 10 minutos de sua casa, de bicicleta. Agora é a melhor época para **começar a usar a sua bicicleta** para ir e vir da escola, se você já não a está usando. Se você e seu filho já vão para escola de bicicleta, compartilhe a sua experiência com outros pais e crianças ou aprenda com eles outras rotas diferentes para andar de bicicleta.

Se seus filhos não andam de bicicleta, **ensione-os.** É muito divertido andar de bicicleta em volta da quadra, quando criança; a melhor maneira de se independentizar, quando adolescente; e uma maneira de economizar, quando adulto. Se seus filhos já sabem andar de bicicleta, ensine e reforce a idéia de **segurança.** Isto fará com que o passeio seja agradável e levará todos a seus respectivos destinos com segurança.

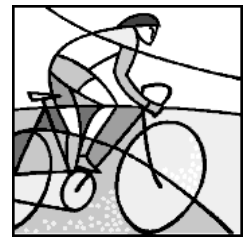


Aprendendo e ensinando

Aprender a andar de bicicleta é divertido. Certifique-se de que a sua bicicleta é confortável e de tamanho adequado. Uma bicicleta maior do que você pode ser perigoso e pode causar decepção. **Ache um capacete do tamanho adequado e use-o!**

Treine em parques, ciclovias ou estacionamentos vazios. Por exemplo: o pátio da escola, a rota da praia em Harbor Bay, o estacionamento de um consultório médico, quando este estiver fechado.

Para ajudar o seu filho, segure-o pelos ombros ao invés do guidom ou assento da bicicleta. Isto fará com que ele sinta o balanço da bicicleta e se acostume, ao mesmo tempo que **lhe dará confiança.** As bicicletas pequenas com rodinhas são ótimas.



Pedale, pedale, pedale para aprender a se equilibrar e, em seguida, pare de pedalar para poder sentir a bicicleta. Uma vez que seu filho sinta-se à vontade, treine em uma reta, como uma calçada, por exemplo. **Cuidado com as entradas de garagens** uma vez que pode ter algum veículo entrando ou saindo. Ensine a regra: “mantenha-se à direita, o fluxo mais rápido ultrapassará pela esquerda”.

Ande com o seu filho o máximo possível para mostrar-lhe como seguir as regras. Use o capacete para dar um bom exemplo – a sua cabeça é tão preciosa quanto a de seu filho!

Ande com segurança

O uso de capacete é obrigatório por lei para todos os ciclistas menores de 18 anos. O capacete deve ficar abaixo da linha da testa para protegê-la, em caso de uma queda em que o impacto seja na parte anterior. Afivele-o em baixo do queixo também.

Calçada e rua. Uma vez que o seu filho aprendeu a seguir as regras de tráfego, ele estará mais seguro andando na rua. Isto aplica-se para idades entre 5

anos, andando na ciclovia, a idade de 12 anos, andando praticamente em qualquer rua.

Há prós e contras em andar de bicicleta na rua ou na calçada. Em ambos os casos:

- **Cuidado com as entradas de garagens.** Olhe para os dois lados para certificar-se de que não há veículos entrando ou saindo.
- Ande **na direção do tráfego** — mesmo quando estiver andando na calçada. Os motoristas têm maior probabilidade de vê-lo.
- **Cuidado com as portas** dos veículos estacionados, elas podem ser abertas repentinamente.
- **Pare em todos os cruzamentos** e atravesse cuidadosamente. Suponha sempre que os motoristas não o vêem, até que ambos possam olhar nos olhos um do outro. Certifique-se de que não há veículos nos cruzamentos. E cuidado com veículos que dobram à direita na rua a sua frente.
- **Obedeça as regras de tráfego** como os veículos. Pare quando o semáforo estiver vermelho e em placas de PARE.
- **Coloque uma cesta em sua bicicleta** para carregar a sua bolsa. Levar a bolsa no ombro pode fazer com que você perca o equilíbrio. Uma cesta acoplada na parte anterior ou posterior da bicicleta facilita o traslado de objetos de tamanhos diferentes, como por exemplo uma mochila ou lancheira.
- **Coloque uma buzina em sua bicicleta.** Use a buzina para alertar os pedestres. Passe por eles devagar e com cuidado.



Segura - a em primeiro lugar

Conheça o caminho

Um aspecto importante quando andando de bicicleta para a escola ou outro lugar qualquer é saber o **caminho mais seguro**. Ande de bicicleta ou caminhe um final de semana, antes do início do período escolar, para que seu filho e você possam explorar o caminho com calma.

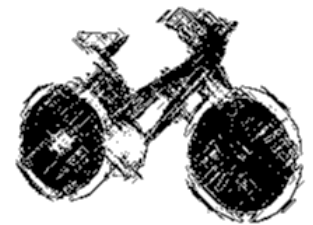
Procure por ruas com **menos cruzamentos e saídas de garagem**. Algumas das melhores ruas para se andar em Alameda são a San Jose Avenue, a Pacific Avenue, a ciclovia de Shoreline Drive, a rota da praia em Harbor Bay, a Otis Drive (em alguns lugares), a San Antonio Avenue. Há uma ciclovia ampla e segura na Fernside Boulevard. Os caminhos da lagoa em Harbor Bay Island são excelentes.

Cheque o site:

www.bikealameda.org/info/map.html para maiores informações ou ligue para o Public Works – (510) 749-5860 para receber uma cópia do mapa com as melhores rotas.

Lembre-se

- Procure fazer contato visual. Mesmo que você esteja vendo o motorista, **o motorista pode não estar vendo você**.
- Use um capacete de tamanho adequado.
- **Nunca** ande contra o tráfego.



Produzido por BikeAlameda, uma corporação 501(c)(3), com as sugestões dos participantes da lista de nosso email, www.bikealameda.org, 595-4690

“Contando com a primazia dos manobristas de bicicleta de Alameda nos melhores eventos da cidade.”

Se você quiser fazer parte de uma comunidade de ciclistas para compartilhar idéias e dar dicas sobre melhores rotas, faça parte da nossa lista de email.

Este panfleto é um trabalho de nossos voluntários, sendo Jaqueline Jacques a tradutora do mesmo para o português (moto@crystaltranslations.com).

Se você quiser contribuir com BikeAlameda, envie as suas doações para BikeAlameda PO Box 2732 Street Alameda 94501