

Leis Vereador **GILBERTO NATALINI**



**Dia do Ciclista - Projeto de Lei de nº 255/02, Lei 13.484/2003:**

Incluiu o dia do ciclista no calendário oficial da cidade, a ser comemorado, anualmente, no domingo em que é iniciada a Semana da Bicicleta.

**Agita Sampa - Projeto de Lei de nº 539/2006, Lei 14.409:**

Cria o programa Agita Sampa na Cidade de São Paulo, com o objetivo de estimular a vida ativa e saudável da população, mediante a adoção de medidas de combate ao sedentarismo, no âmbito de todos os órgãos da Administração Pública Municipal, Direta e Indireta.

**Envelhecimento Ativo - Projeto de lei 223/2008, Lei 14905:**

Cria o programa Envelhecimento Ativo na cidade de São Paulo. São objetivos do programa:

- I) Contemplara assistência integral ao idoso, considerando suas necessidades específicas;
- II) Estimular um modo de viver mais saudável em todas as etapas da vida, principalmente ao extrato da população na faixa etária idosa;
- III) Favorecer a prática de atividades que contribuam com a melhoria da qualidade de vida.



**Mais INFORMAÇÕES**

[www.houston.com.br](http://www.houston.com.br)  
[www.euvoudebike.com.br](http://www.euvoudebike.com.br)  
[www.natalini.com.br](http://www.natalini.com.br)



**Houston**  
Eu vou de bike



Pedalar traz inúmeros benefícios para a saúde, para a cidade e para o meio-ambiente. Mas existem algumas regras e dicas que precisam ser seguidas para que andar de bicicleta seja seguro, saudável e prazeroso. Confira!

O ciclismo é um esporte fácil, acessível e prático. Pode ser praticado em quase qualquer lugar: parques, praças, pistas, ruas, avenidas. Além de ser uma ótima porta de entrada para quem está querendo iniciar uma atividade física: a bicicleta, se usada corretamente, traz inúmeros benefícios para a saúde da pessoa, melhora o condicionamento físico, tem menor impacto nas articulações e baixo risco de lesões.

Pedalar é um ótimo exercício para os membros inferiores, fortalece a musculatura, queima calorias e contribui para melhorar o sistema cardiovascular. Por ser praticado, geralmente, ao ar livre, o ciclismo traz outras vantagens como o contato com a natureza, com a cidade, com outras pessoas, desfrutando situações que o carro não permite.

Se você está começando agora a pedalar procure locais como ruas tranquilas ou parques para se acostumar com a bicicleta e os obstáculos a sua volta. Comece devagar e lembre-se da postura: ajuste o selim (banco) abdomen semi-contrairdo e pernas ligeiramente flexionadas.

Hidrate-se antes de começar a pedalar e leve sempre uma garrafinha com água, bebendo um pouco a cada 30 minutos, em média. Alongue-se e faça um breve aquecimento para evitar lesões.

Se estiver há muito tempo parado, procure um médico para uma avaliação de aptidão física.

## Responsabilidade SOCIAL

De iniciativa do vereador Gilberto Natalini, autor de projetos como o Agita Sampa (que estimula atitudes saudáveis) e o Dia do Ciclista (que incluiu a data no calendário oficial da cidade), essa cartilha pretende ser uma ferramenta de divulgação dos benefícios da bicicleta como meio de transporte viável, modalidade esportiva acessível e forma de lazer agradável e democrática, com o patrocínio da Houston.

2



## Cuidando DA SUA BICICLETA

Se você utiliza a sua bicicleta como meio de transporte, para a prática esportiva ou simplesmente lazer, ela provavelmente já se tornou uma ótima companheira. Retribua cuidando dela com carinho:

- Cuide sempre a calibragem dos pneus. Você pode achar o valor da calibragem (40 psi, por exemplo) na banda lateral de seu pneu;
- Lubrifique regularmente a corrente, lavando-a e enxugando-a antes;
- Mantenha os freios regulados;
- Confira se o selim está firme e na altura certa para você;
- Verifique se as peças, porcas e parafusos estão firmes;
- Faça uma boa limpeza uma vez por mês, no mínimo;
- Leve sua bicicleta na bicileataria para revisões periódicas a cada 3 meses;
- Tenha sempre a mão um pequeno kit de reparos e bomba de ar.



7

## Tipos Mais Comuns DE BICICLETA

**Houston**  
Sua vida de bici



**Velocidade:** bicicleta destinada a performance, com pneus mais finos e relação de marchas mais pesada, para uso preferencialmente em asfalto.



**Aventura:** destinada ao uso "off road". Alguns modelos contam com suspensão para absover o impacto com o solo.



**Juvenil:** destinada aos maiores de 12 anos, que já pedalam e querem até arriscar as primeiras manobras mais radicais.



**Infantil:** para crianças até 5 anos darem suas primeiras pedaladas. Possuem itens de segurança e rodinhas para facilitar o aprendizado.



**Utilitária:** bicicleta utilizada no dia-a-dia principalmente para o transporte de cargas. Conta com mecânica simples, de fácil manutenção, e quadro robusto, para aguentar as necessidades de trabalho.



**Passeio:** com marchas e geometria indicadas para o lazer a bicicleta é indicada para o uso urbano.

## Bicicleta E QUALIDADE DE VIDA

Além de todos os benefícios físicos que a bicicleta proporciona, ela também contribui para a melhoria da qualidade de vida. Pedalar reduz o risco de desenvolver doenças cardíacas, diabetes, obesidade, hipertensão. A prática freqüente ajuda também a evitar a osteoporose e a incidência de quedas na terceira idade, já que estimula o equilíbrio.

E a saúde mental também sai ganhando: andar de bicicleta alivia os sintomas da depressão e da ansiedade. Ao praticarmos uma atividade física o cérebro produz uma substância chamada endorfina, que gera uma sensação de bem estar. Pedalar reduz o estresse, nos deixa mais calmos e concentrados, melhorando nosso desempenho no trabalho ou nos estudos. Pedalar nos devolve a sensação de liberdade que o trânsito nos torma. A bicicleta nos deixa bem humorados.

## Bicicleta E MEIO AMBIENTE

A bicicleta é o meio de transporte mais viável ecologicamente. Além de não agredir o meio ambiente, cada motorista que opta pela magrela representa um carro a menos emitindo gases poluentes.

Com o trânsito cada vez mais caótico em nossas cidades, a bicicleta se apresenta como uma excelente alternativa. Em diversas metrópoles do mundo a bicicleta já é um dos principais meios de locomoção urbana.

Mas as vantagens para o meio ambiente não são apenas essas. A bicicleta contribui para reduzir a poluição sonora, tão presente nas grandes cidades. O



ciclista, estando em contato direto com a cidade e seus problemas, acaba desenvolvendo um maior senso de sustentabilidade, ou seja, sua responsabilidade diante do meio ambiente.

Ocupa menos espaço tanto no trânsito quanto em estacionamentos, melhorando a mobilidade urbana, desobstruindo as vias públicas. O espaço ocupado por um carro estacionado pode ser substituído por 10 bicicletas! Além disto, fabricação e a manutenção de uma bicicleta geram pouco impacto ambiental.

## Dicas de Segurança E COMPORTAMENTO



Como já vimos, andar de bicicleta é saudável, prazeroso e traz inúmeras vantagens para o meio ambiente. Bicicletas podem e devem compartilhar as ruas com carros, ônibus e motos, mas o ciclista precisa estar atento a algumas regras fundamentais para pedalar em segurança e tranquilidade.



**Respeitar as sinalizações:** no trânsito a bicicleta também é um veículo.

- Circular a cerca de 1,5 metro do meio fio, conservando a mesma distância dos carros, que por lei (CBT, art.201) são obrigados a manter esta distância do ciclista. Ainda no caso de transito, o código recomenda que "o veículo maior deve cuidar do menor", ou seja, os ônibus e caminhões dos carros, motos, ciclistas e pedestres; os carros das motos, ciclistas e pedestres, as motos dos ciclistas e pedestres, e os ciclistas dos pedestres.

**Reducir a velocidade:**

- antes de mudar de pista (olhando para trás e sinalizando com as mãos a manobra);
- quando perceber ambulâncias, viaturas ou carro de bombeiros em emergência;
- nos cruzamentos;
- antes das curvas;

**Atenção redobrada:**

- pista molhada;
- manchas de óleo;
- terreno/pista irregular
- trilhos ferroviários;

O capacete não é obrigatório, mas seu uso garante maior segurança e proteção ao ciclista.

**Ver e ser visto:** é preciso estar atento ao trânsito a sua volta.

- Usar roupas com cores luminosas (principalmente à noite). O artigo 105, inciso VI, do CBT prevê a instalação de campainha, sinalização noturna dianteira, traseira, lateral e nos pedais, e espelho retrovisor do lado esquerdo da bicicleta.

- Circular no mesmo sentido dos demais veículos, nunca na contramão.

- Sempre que houver, utilize ciclovias e acostamento. As calçadas são para os pedestres.

- Seja previsível: avise, através de gestos, suas intenções de manobras para que os motoristas possam percebê-las. Evite manobras bruscas.

- Nunca segure-se ou apóie-se em outros veículos.

- Atenção aos carros estacionados. Uma porta pode abrir-se de repente.

- Mantenha sempre as duas mãos no guidão, tirando somente para sinalizar manobras.

- Seja prudente: evite aproximar-se dos veículos a sua volta.

- Só leve "carona" se tiver equipamento específico para isso.

Não "costure" os veículos, mesmo que estejam parados. Ande em linha reta.

- Evite os fones de ouvido no trânsito. Eles impedem a concentração nos veículos a sua volta (se estiver em um parque, procure deixar um ouvido "disponível").

- Ao atravessar a faixa de pedestres ou transitar pela calçada, desça da bicicleta.

**COMPORTAMENTO**  
atenção e respeito