



De bicicleta para o trabalho



O que você precisa saber
O que sua empresa pode fazer



Conteúdo

1	Introdução	2
2	O que você precisa saber?	4
	a) Pedalar é um modo saudável, não-poluente, barato e divertido de ir para o trabalho.	6
	b) Por que você deve pedalar para o trabalho?	8
	c) Respostas para algumas desculpas clássicas.	10
	d) Como você pode promover o hábito de pedalar para o trabalho?	12
	e) Sua bicicleta está pronta?	14
3	O que sua empresa pode fazer?	16
	a) Como transformar sua empresa num local amigo da bicicleta?	18
	b) Cinco passos simples.	20
	1 - descubra as vantagens	21
	2 - melhore instalações	22
	3 - crie uma cultura favorável à bicicleta	23
	4 - proporcione incentivos	24
	5 - festeje os avanços e planeje para o futuro	25
4	O que outras pessoas e empresas estão fazendo?	27



Introdução

Nestes dias em que a poluição atinge níveis críticos com frequência, os congestionamentos custam o valor estimado de R\$ 34 bilhões por ano (apenas na cidade de São Paulo, dados do IPEA), os índices de doenças pulmonares aumentam exponencialmente, e o excesso de peso atinge 40% da população brasileira, a rotina simples de pedalar pode ser a resposta para muitos problemas.

Este Guia foi escrito com duas finalidades:

1) para ajudar quem quiser adotar a bicicleta como meio de transporte para ir ao trabalho. Você vai encontrar respostas para perguntas comuns e argumentos para auxiliar na obtenção de recursos e no envolvimento dos tomadores de decisão da empresa.

2) como ponto de partida ideal para gerentes e empresários que desejam explorar os benefícios da criação de um local de trabalho amigo da bicicleta. Incentivando mais pessoas a irem pedalandando para o trabalho, a empresa estará ajudando a criar uma mão-de-obra mais feliz, saudável e disposta a ter mais prazer com o trabalho.

Na final deste Guia encontra-se uma lista de idéias e exemplos de sucesso.



O que você precisa saber?



Pedalar é um modo saudável, limpo, barato e divertido de ir para o trabalho.

Nós, da Associação Transporte Ativo e do Mountain Bike BH, ao traduzirmos, adaptarmos e compilarmos esta série de dicas e medidas simples e eficientes, queremos ajudar você a ir de bicicleta para o trabalho e a tornar sua empresa um local amigo da bicicleta para dirigentes, funcionários e visitantes.

O hábito diário de pedalar, além de ser uma forma saudável e prazerosa de deslocamento urbano, traz muitas vantagens e, por isto, precisa ser adotado pelas pessoas cada vez mais, sobretudo para irem ao trabalho.

Incentivando o uso da bicicleta, um meio de transporte energeticamente eficiente, econômico e não-poluinte, buscamos soluções para ajudar a mobilidade das pessoas e viabilizar cidades mais humanas e com maior qualidade de vida.





Por que você deve pedalar para o trabalho?

Tempo

Quem pedala para o trabalho descobre que economiza tempo. Pode até ser mais rápido do que ir de carro. Além disso, o uso da bicicleta evita perder tempo preso no trânsito e à procura de vaga para estacionar. Como pedalar é um ótimo exercício, diminui a necessidade de se ter mais espaço na agenda diária para frequentar uma academia, por exemplo.

Economia

Após o investimento inicial na compra da bicicleta e dos equipamentos (tranca, capacete, luvas), pedalar passa a ser o modo mais barato de transporte na cidade. Além da economia de combustível, a manutenção de rotina custa muito menos que os gastos com um automóvel. E você mesmo pode aprender a dar conta de boa parte desta manutenção.

Boa forma e saúde

Exercitar-se é saudável – pergunte ao seu médico. Pedalar pode ser um ótimo exercício cardiovascular, além de proporcionar benefícios para a circulação e o tônus muscular de suas pernas. Andar de bicicleta é uma atividade física de baixo impacto, o que significa que é um bom exercício com baixo risco de lesões.

Incluir exercícios em sua rotina diária o colocará em forma de modo mais fácil e prazeroso.

Bem-estar mental

Pedalar é diversão! Andando de bicicleta o sangue é melhor bombeado para o cérebro. Ao chegar ao trabalho, uma sensação de paz e tranquilidade invade sua mente. É a endorfina atuando muito mais enquanto você se exercita.

O argumento ecológico

Bicicletas não utilizam combustíveis fósseis, não aumentam o efeito estufa, não emitem poluentes como monóxido de carbono, não contribuem para os altos índices de problemas respiratórios e não poluem as águas. O combustível? É aquilo que você come no café da manhã. Com a matéria-prima necessária para fabricar apenas um carro, podem ser produzidas várias bicicletas.



Respostas para algumas desculpas clássicas

Estou fora de forma.

Se você escolher pedalar num ritmo leve, descobrirá que andar de bicicleta não é mais cansativo que uma caminhada. Faça um teste pelo percurso do trabalho no fim de semana.

Uma vez que se torne um usuário da bicicleta, você vai atingir e manter a boa forma mais facilmente.

É muito demorado.

Um ciclista comum transita a 16km/h. Pedalar um trecho de 6km – ou menos – em áreas urbanas leva menos tempo que dirigir a mesma distância. E para distâncias entre 6 e 10km, o tempo é o mesmo. Para distâncias maiores, ainda assim há economia de tempo pois o exercício diário é feito durante a locomoção.

É muito longe.

Se você considera inviável pedalar para o trabalho por causa da distância, pense em pedalar até a estação de metrô/ônibus, ou até a casa de um colega para pegar carona. A bicicleta é o veículo mais eficiente num raio de até 10km.

Não há lugar para estacionar a bicicleta.

Com um pouco de pesquisa, encontrará uma solução para estacionar sua bicicleta. Você pode:

- guardar a bicicleta em um quarto ou almoxarifado seguro em seu trabalho
- usar bicicletários em prédios ou garagens vizinhos
- estacionar fora da empresa; neste caso, por segurança, use duas trancas

Se sua empresa não disponibiliza bicicletário, junte-se a outros ciclistas e faça um pedido formal.

Minha bicicleta é muito velha.

Bicicletas caras atraem ladrões. Desde que a mecânica de sua velha bicicleta esteja em dia, você terá uma bicicleta boa para ir trabalhar. Leve-a a um bom mecânico ou regule-a você mesmo. A manutenção é um dos principais itens de segurança da bicicleta.



Respostas para algumas desculpas clássicas

Não tenho lugar para tomar banho.

Muitos ciclistas não necessitam de banho em seu trabalho. Pedalar para o trabalho não significa pedalar esportivamente, ou seja, não precisa ser uma atividade com suor. Se você prefere pedalar rápido, mas não possui chuveiros em sua empresa, procure um clube ou academia próximos.

Meu trabalho exige traje social.

Alguns ciclistas pedalam com roupa social e chegam sem problemas ao trabalho. Outros optam por roupas comuns ou de ciclismo, realizando a troca após chegar ao destino. Se optar por carregar suas roupas, você pode evitar amarrotá-las enrolando as roupas em vez de dobrá-las. Ainda, pode optar por deixar algumas peças em seu trabalho, e levá-las de volta no fim da semana.

E se chover?

Em época de chuvas esparsas, uma breve espera faz com que a chuva passe. Em dias muito chuvosos, uma capa de chuva e paralamas podem evitar que você se molhe.

É perigoso pedalar no trânsito.

Para iniciantes pode ser difícil começar a pedalar entre os carros. Converse sobre rotas seguras com outros ciclistas. Escolha ruas menos movimentadas. Para reduzir riscos, obedeça a sinalização e as leis de trânsito. Esteja visível, com roupas claras e seja previsível. Use capacete.

Consulte mapas, informações sobre ciclovias em sites como www.bikely.com

Meus colegas vão me achar ridículo.

Se alguém rir de você, é inveja! Convide-os para irem de bicicleta como você. Se nada os convence, não se preocupe. Aproveite a liberdade que você conquistou. Aos poucos ficará evidente que pedalar para o trabalho faz você mais feliz e a melhora nos seus resultados será notada.



Como você pode promover o hábito de pedalar para o trabalho?

Procure outros ciclistas

Conhece outras pessoas que vão de bicicleta para o seu trabalho? Em que local da empresa eles trabalham? Talvez vocês usem o bicicletário todos os dias sem se conhecerem. Procure estas pessoas.

Divulgue sua experiência

Encontre uma situação para contar a seus colegas a experiência de pedalar para o trabalho, pode ser na hora do almoço ou intervalo do café. Se eles não vão trabalhar de bicicleta, descubra como incentivá-los a mudar hábitos para que possam iniciar.

Estabeleça uma meta

Determine o que você pretende obter em seu local de trabalho. Por exemplo, que a empresa institua a "semana pedalandando para o trabalho" ou instale um estacionamento seguro. Tenha uma meta. Nas páginas 59/61 encontra-se uma lista de idéias implantadas pelo mundo afora.

Venda seu projeto

Descubra com quem falar para atingir suas metas. É seu chefe imediato, ou o editor do jornal da empresa? Talvez a solução esteja com o gerente de manutenção do edifício.



Sua bicicleta está pronta?

Cestas e alforjes

Prepare a bicicleta para carregar suas coisas. Assim ela se tornará um meio eficiente para chegar ao trabalho. Um bagageiro traseiro (garupa) é suficiente. Nele basta prender sua maleta / mochila com elásticos, ou colocar uma cesta. Ter capacidade de carga também é útil para eventuais compras a caminho de casa.

Paralamas

É importante a proteção por paralamas, independente das condições do tempo. Embora seja difícil encontrá-los no Brasil, não perca a chance de adquiri-los quando possível.

Luzes

Sua bicicleta é um meio de transporte 24h. E você deve estar preparado para pedalar à noite. Basicamente, você precisará de luzes traseiras e dianteiras para sinalizar a sua presença e a direção que está seguindo. Podem ser usados também refletores - os chamados "olhos de gato". Em trechos escuros é bom ter um farol dianteiro instalado, para enxergar o caminho.



Sua bicicleta está pronta?

Capacete e luvas

Proteja um bem valioso. Ninguém espera cair, mas isso pode acontecer a qualquer momento. Se acontecer, a proteção do capacete pode evitar ferimentos graves na cabeça.

Luvas proporcionam maior segurança e firmeza na condução do guidão e protegem as mãos, onde ocorre a maioria dos ferimentos nos tombos e choques.

Manutenção

Leve sua bicicleta para revisões regulares, caso não saiba fazer por conta própria. A manutenção é um fator crítico, pois ela garante a confiabilidade do seu meio de transporte diário. Correntes e cubos lubrificados, pneus calibrados e com fita de proteção contra furos, ajudam a evitar percalços.

Trancas

Previna-se dos ladrões. Enquanto não possuir um cadeado confiável, não deixe sua bicicleta nas ruas. Use uma boa tranca presa a um objeto sólido, em um local bem freqüentado. Rodas e selins que utilizam abraçadeiras de pressão (quick-release) são fáceis de roubar. Caso não possa trocá-los, certifique-se de que também estão sendo presos com correntes, ou carregue-os consigo quando deixar a bicicleta presa na rua.

Se sua bicicleta é muito cara, adquira outra mais simples, mais barata, para ser usada como meio de transporte, ou invista até 20% do valor da bicicleta em trancas. É o preço do seguro do seu veículo.



O que sua empresa pode fazer?

Como transformar sua empresa num local amigo da bicicleta?

- ⇒ aumente a qualidade de vida no local de trabalho
- ⇒ aumente a produtividade da equipe de funcionários
- ⇒ reduza a demanda por estacionamento
- ⇒ reduza emissões de gases de efeito estufa

Esta parte do Guia foi escrita para ajudar a transformar sua empresa num local de trabalho mais amigável para quem usa a bicicleta como meio de transporte. Algumas pessoas sabem que pedalar dá prazer e ajuda a manter a forma física. Outros ficam contentes com o dinheiro que economizam. Todas as vantagens de uma mão-de-obra produtiva e saudável retornam positivamente para a organização e seus clientes.

Mas por que as empresas devem efetivamente se envolver? Bicicletas trazem benefícios financeiros diretos e contribuem para a imagem social da empresa. Veja como:

Economia

Se a empresa reembolsa gastos com transporte, os funcionários que escolhem a bicicleta como meio de transporte são grandes parceiros na economia. Pessoas que pedalam para o trabalho reduzem seus custos com planos de saúde e aumentam sua produtividade, por chegarem ao trabalho menos estressados e se ausentarem menos por motivos de doença. Além disso, bicicletas reduzem a demanda por área de estacionamento para carros.

Responsabilidade sócio-ambiental

Pessoas querem trabalhar e/ou fazer negócios com corporações que cuidam de seus funcionários, colaboradores e do planeta. Promover o uso da bicicleta como opção sustentável é incentivar um transporte silencioso, eficiente e não-poluente.

Qualidade de vida no trabalho

Pessoas querem se sentir valorizadas. Tornando possível o uso da bicicleta em seu local de trabalho, a empresa demonstra que se preocupa com o bem-estar dos funcionários e considera-os importantes para a companhia.





Cinco passos simples

Quer sua organização tenha duas pessoas ou duas mil, você pode seguir cinco passos fáceis e econômicos para tornar seu trabalho um lugar amigo das bicicletas. O ponto fundamental é ter gerentes e empregados trabalhando em conjunto. Atitudes e pessoas são tão importantes quanto instalações físicas.

- 1 Etapa um: Descubra as vantagens**
Saiba mais sobre os benefícios da bicicleta:
 - Saúde
 - Melhor custo-benefício
 - Facilidade de acesso ao local de trabalho
 - Ecológico e não poluente

- 2 Etapa dois: Melhore as instalações físicas**
Alguns de seus funcionários já devem pedalar para o trabalho, outros podem se interessar em fazê-lo. Um bom ponto de partida é falar com eles sobre o que necessitam:
 - bicicletário
 - chuveiros e vestiários
 - armários

- 3 Etapa três: Fomente uma cultura favorável à bicicleta**
Trabalhe com pessoas por toda sua organização para construir uma cultura pró-bicicleta. Há muitas maneiras de atingir esse objetivo:
 - Incentivar os gerentes a darem apoio explícito ao uso da bicicleta
 - Nomear o ciclista mais atuante como coordenador de ciclomobilidade. Ele facilitará seu trabalho!
 - Apoiar a constituição de grupos ou redes sociais focadas na bicicleta.



Cinco passos simples

4 **Etapa quatro: Proporcione incentivos**

Após ter cumprido as primeiras etapas e percebido os benefícios para funcionários e empresa, você pode considerar iniciativas inovadoras, tais como:

- Empréstimos sem juros para incentivar o pessoal a comprar bicicletas
- Prêmios para quem usar a bicicleta
- Uma frota de bicicletas para uso dos funcionários durante o expediente

5 **Etapa cinco: Festeje os avanços e planeje para o futuro**

À medida que os benefícios crescem, você vai querer fazer ainda mais. Planeje e coordene programas continuados, típicos de uma empresa saudável que incentiva o uso da bicicleta e dos transportes públicos e a caminhada.



1

Etapa um Descubra os benefícios

Com o uso da bicicleta, sua empresa ou organização pode tornar-se mais saudável e produtiva, reduzindo custos e cuidando do meio- ambiente.

Benefícios para a saúde e a qualidade de vida

Pedalar regularmente reduz a probabilidade de obesidade, doenças do coração, diabetes e algumas formas de câncer, além de diminuir o estresse, a ansiedade e a depressão.

Porque fazem uma atividade física regular como parte de sua jornada para o trabalho, funcionários de locais amigos da bicicleta geralmente têm maior disposição, faltam menos e mostram maior produtividade. Há um ganho expressivo em horas de trabalho como resultado de uma melhor forma física e boa saúde mental.

Quando a DuPont Corporation introduziu um programa de ginástica para seus funcionários, eles experimentaram uma diminuição de 14% do número de dias de faltas, que significou um ganho anual de 11.000 horas de trabalho (American Journal of Public Health, 1990). Pesquisadores suecos descobriram que trabalhadores saudáveis e em boa forma física erraram 27% menos que seus colegas fora de forma (Ergonomics, 1983).

Num estudo do governo canadense, a Canada Life Assurance Company notou um aumento de 4% de produtividade nas pessoas que participaram de um programa incentivado de exercícios físicos. Além disso, 47% dos participantes do programa disseram que se sentiam mais alertas, tinham um melhor relacionamento com os seus colegas de trabalho e, em geral, passaram a apreciar mais seu trabalho (Preventive Medicine, 1983).



Etapa um

1

Descubra os benefícios

Benefícios financeiros

Estimule o uso da bicicleta e você verá seu orçamento favorecido por:

- Redução da necessidade de estacionamentos caros para automóveis
- Uma força de trabalho mais saudável, menos dias perdidos por ausência devido a doenças
- Menos atrasos e menos horas perdidas por causa dos congestionamentos no trânsito
- Maior produtividade e atitudes positivas no trabalho

Construir um novo estacionamento na área central das cidades custa, em média, R\$ 50.000,00 por vaga. No mesmo espaço utilizado por 1 único carro, cabem 12 bicicletas. Um bicicletário totalmente instalado custa aproximadamente R\$ 100,00 por bicicleta.

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

Benefícios ambientais

Andar de bicicleta não queima combustíveis fósseis, não polui o ar nem gera gases de efeito estufa e não cria pressão sobre o espaço urbano. Um local de trabalho amigo da bicicleta é uma ótima maneira de mostrar às pessoas que a sua empresa ou organização preocupa-se com o meio-ambiente. Demonstre seu apoio aos meios de transporte sustentáveis instalando bicicletários em locais convenientes para funcionários e visitantes.



Etapa dois

Melhore as instalações físicas

2

Uma vez que você tenha identificado os benefícios, o próximo passo é utilizar recursos disponíveis para fazer do seu trabalho um lugar melhor para quem usa a bicicleta como meio de transporte.

Bicicletários

A maneira mais eficaz de incentivar as pessoas da empresa a andarem de bicicleta para o trabalho é proporcionar um local seguro para estacioná-las. Pesquisas realizadas no Reino Unido mostram que um bicicletário seguro é o fator mais importante e que mais influencia a decisão de pedalar para o trabalho (UK Department of Transport, 2002).

O medo de ter sua bicicleta roubada é uma grande barreira para usá-la como meio de transporte.

Para decidir sobre o tipo de estacionamento de bicicletas, a quantidade de vagas e onde instalá-lo, é aconselhável pedir a colaboração de seu gerente de instalações ou engenharia e dos empregados que já pedalam para o trabalho. Se não for possível instalar o bicicletário sozinho, uma boa opção é juntar-se a outras empresas vizinhas para compartilhar recursos.

Tipos de bicicletários no local de trabalho

Com suportes simples

- em local seguro e de fácil acesso

Coberto e com controle de acesso

- preferido pela segurança, comodidade e proteção contra as condições climáticas.



Etapa dois

Melhore as instalações físicas

2

Bicicletários para visitantes

Os visitantes da empresa ou organização também podem precisar de estacionamento para bicicletas. Existem duas opções:

1. Permitir que os visitantes usem o bicicletário do pessoal da empresa - deixe os visitantes saberem disto incluindo o bicicletário nas informações de acesso fornecidas em convites para reuniões ou outros eventos.
2. Instalar um bicicletário em local público - se possível, instale o bicicletário perto da entrada do edifício (até 30 metros), onde sempre existe a vigilância de pessoas passando ou observando o local.

Consulte sempre a prefeitura da sua cidade antes de fazer qualquer obra em espaço público.

Quantas vagas?

Decidir quantas vagas devem ser implantadas é uma questão de bom senso e experiência. Uma boa dica é fornecer uma vaga para cada 20 trabalhadores em tempo integral. É relativamente fácil adicionar mais, se necessário. Procure ajuda especializada caso tenha necessidade.

Considerações importantes:

- consulte sempre quem já usa a bicicleta para ir ao trabalho;
- faça uma inspeção para mapear onde as pessoas já estão estacionando informalmente;
- leve sempre em consideração o quadro atual e previsto de funcionários, e seu provável uso de bicicletas para ir ao trabalho;
- faça uma estimativa do número de visitantes que chegam ou podem chegar de bicicleta.

Modelos de bicicletários

Estacionamentos para bicicletas devem ser convenientemente localizados, seguros, cobertos e bem iluminados.

Manuais, guias e modelos estão disponíveis no site da Associação Transporte Ativo, em <http://www.ta.org.br>



Etapa dois

Melhore as instalações físicas

Vestiários e chuveiros

Se o local de trabalho for capaz de oferecer vestiários e chuveiros de qualidade, isto será um grande incentivo para quem quer adotar a bicicleta como meio de transporte. Será também um sinal de que a bicicleta está sendo levada a sério pela empresa ou organização. Chuveiros e vestiários também podem ser usados por pessoas que fazem caminhada, correm, fazem ioga e outras atividades físicas antes ou depois do trabalho, ou no intervalo do almoço.

Se não for possível fornecer estas facilidades na sua empresa, você pode negociar para que seus funcionários utilizem as instalações de um edifício vizinho, de uma academia ou um clube próximo.

Vestiários devem ser seguros, de preferência com portas, chuveiros, piso antiderrapante, localizados numa área bem iluminada, e o mais próximo possível do bicicletário. Recomenda-se pelo menos um chuveiro para cada 10 bicicletas e um vestiário individual para cada chuveiro.

Armários e estantes

Armários são tão importantes quanto chuveiros, pois permitem que os funcionários guardem seus itens pessoais como toalhas e roupas. Preferencialmente, devem ser bem ventilados, seguros e com trancas. Deveria haver pelo menos um armário de roupas para cada vaga de bicicleta no bicicletário.

Uma alternativa é o pessoal guardar roupas e apetrechos num local fechado a chave, com prateleiras e ganchos para pendurar roupas. Mais uma vez, a ventilação é um item muito importante.



Etapa dois

Melhore as instalações físicas

2

Kit de ferramentas e outros equipamentos

A empresa pode tornar o uso de bicicleta para o trabalho ainda mais atraente para seus funcionários, fornecendo um kit de ferramentas, que irá tornar mais fácil a vida dos ciclistas e é outro símbolo do empenho da organização para a criação de um local amigo da bicicleta. O kit deve conter, no mínimo:

- uma bomba de ar de pé
- câmaras de ar sobressalentes
- kits para remendo de furos
- um conjunto de chaves allen, chaves de boca e chaves de fenda

Outras facilidades que podem ser oferecidas:

- uma tábua e ferro de engomar
- secadores de cabelo
- um quadro de recados e avisos



3

Etapa três

Fomente uma cultura favorável à bicicleta

Uma vez tendo criada a infra-estrutura básica para incentivar o uso da bicicleta como meio de transporte para o trabalho, o próximo passo é criar uma cultura favorável à bicicleta.

Apoio da chefia/diretoria

Talvez o item mais importante nesta etapa seja os dirigentes mostrarem apoio. Empregados precisam saber que não existe um preconceito associado à opção de pedalar para o trabalho, pois eles não querem sentir-se embaraçados ou envergonhados ao chegar de bicicleta ou entrar no edifício com roupas esportivas.

O exemplo vem de cima

Chefes e gerentes podem mostrar seu apoio patrocinando um café da manhã no local de trabalho e oferecendo prêmios para quem participar dos eventos para promoção da bicicleta, como o "Dia Pedalando para o Trabalho". Ou podem dar um passo à frente e eles mesmos participarem dos eventos.

Regras flexíveis

Se a empresa permite roupas menos formais, isso pode incentivar as pessoas a ir de bicicleta para o trabalho. Horários de trabalho flexíveis também podem incentivar os empregados a caminhar, andar de bicicleta ou utilizar transporte público para chegar ao trabalho.

Empresas modernas estão focadas em seu capital humano e adotam práticas inovadoras de RH. Flexibilidades e facilidades que incentivam o uso de meios de transporte sustentáveis e melhoram a qualidade de vida de seu quadro de funcionários devem fazer parte da política da empresa como decisão administrativa ou por meio de acordos trabalhistas.



3

Etapa três

Fomente uma cultura favorável à bicicleta

Coordenador de ciclomobilidade

A maioria das empresas já tem pessoas que usam a bicicleta como transporte. Estas pessoas são os melhores recursos quando se trata da criação de uma cultura favorável à bicicleta: elas podem ajudar novos ciclistas a planejar o percurso casa-trabalho, apresentá-los a outros amigos da área, dar dicas sobre roupas e responder perguntas sobre pedalar no trânsito.

Esta ajuda pode ser formalizada dentro da empresa com a criação da função de Coordenador de Ciclomobilidade. Outro possível papel para este Coordenador poderá ser a criação e manutenção de um grupo social que reúna as pessoas que pedalam para o trabalho.

Grupos e redes sociais

Apoiar a formação de redes sociais e grupos organizados é uma das melhores maneiras de encorajar o pessoal a usar a bicicleta. Saber que existe um grupo de funcionários que pedalam para o trabalho pode incentivar outras pessoas a fazer o mesmo.

É bom que este “grupo de ciclistas dentro da organização” tenha um nome, coordenadores e local de reunião.

Este grupo pode trabalhar junto com a organização na melhoria das condições, por exemplo, aconselhando sobre a quantidade de vagas necessárias e onde o bicicletário deve ser localizado.

Membros de uma rede social podem compartilhar dicas sobre roupas, rotas seguras para o trabalho, e os ciclistas mais experientes podem dar bons conselhos e apoio para aqueles que estão começando, inclusive criando um esquema de “padrinhos” para ajudar os menos experientes.

Há relatos de benefícios inesperados com o estabelecimento destas redes ou grupo sociais dentro das organizações. A adesão é tipicamente diversa, com pessoas de todos os departamentos e de todos os níveis de antiguidade na empresa. Isto une as pessoas, tornando-as mais próximas, o que facilita a comunicação no local de trabalho, uma situação desejável.



4

Etapa quatro Proporcione incentivos

Como parte da criação de uma cultura favorável às bicicletas, sua empresa pode fornecer informação e incentivos a um custo muito baixo.

Informações sobre itinerários e instalações para bicicleta

A empresa pode compilar um pacote simples de informações sobre instalações e facilidades existentes no local de trabalho que beneficiam os ciclistas e suas bicicletas, além de rotas próximas.

Estas informações podem ser distribuídas para os funcionários por email, intranet ou memorandos e incluídas no material de orientação dos novos e futuros funcionários. O grupo de ciclistas pode ter sua própria página no site ou intranet da empresa, além de fórum e lista de discussão.

Sinalização e cartazes

Placas indicando o bicicletário, o vestiário, armários e o caminho até a parada de ônibus mais próxima é uma forma muito eficiente e barata de mostrar que a empresa dá valor ao transporte sustentável.

Cartazes em elevadores e cantinas, incentivando o uso da bicicleta para o trabalho ou convocando para as reuniões do grupo de ciclistas, mostram aos funcionários que a organização realmente dá apoio à bicicleta.



4

Etapa quatro Proporcione incentivos

Educação para ciclistas e cursos de manutenção de bicicleta

Se alguns funcionários não se sentem confiantes para andar de bicicleta na cidade, eles podem ser ajudados com cursos de treinamento de habilidade e modos de pedalar no trânsito e oficinas práticas de manutenção de bicicletas.

Ao proporcionar formação técnica ou auxiliar 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 pequeno.

Dia "Pedale para o Trabalho"

Uma boa forma de mostrar o prazer e os benefícios de pedalar é estabelecer, na empresa, o Dia Pedale para o Trabalho. Em uma determinada data, convide todos os funcionários a irem de bicicleta pra ao trabalho, desde os ciclistas de toda hora até os que nunca pedalararam antes. Este dia especial pode ser uma vez por ano, ou toda última sexta-feira do mês. É a ocasião ideal para comemorar com um café da manhã, mostrar o engajamento dos gerentes e diretores, divulgar a cultura favorável à bicicleta, distribuir prêmios e certificados.

Convênio com lojas de bicicleta

Buscar colaboração e parceria com empresas locais e lojas de bicicleta é um grande atrativo e um incentivo a mais para quem pedala ou quer pedalar para o trabalho. Bicicletarias podem organizar cursos regulares de manutenção de bicicletas e fornecer descontos em compras e serviços. Procure uma loja de bicicleta localizada preferencialmente perto e que esteja interessada em fornecer informações técnicas e ofertas especiais para os funcionários de sua empresa.



4

Etapa quatro Proporcione incentivos

Incentivos e recompensas

Há muitas maneiras de encorajar a decisão de pedalar para o trabalho e demonstrar o compromisso da empresa em ser um local amigo da bicicleta.

Uma iniciativa bem sucedida, adotada pela Micrologic Solutions, em Cambridge, Reino Unido, é um sistema de recompensa baseado em banco de horas cumulativas para abono. Cada vez que um funcionário vai de bicicleta para o trabalho, são acumuladas frações de hora para compensar faltas ou usar como abono. Para quem pedala regularmente, isto equivale a dois ou três dias de folga extra por ano. Alternativamente, pode-se criar um programa "Bicicleta Todo Dia", com pontos que vão sendo acumulados e podem ser trocados por acessórios de bicicletas, tais como ciclocomputadores, cestos, faróis, etc, nas lojas conveniadas.

Empréstimos e reembolsos

Se for possível, uma boa forma da empresa incentivar seus funcionários a optarem por transporte sustentável é reembolsá-los pelos custos desta opção – geralmente bem mais baixos que a opção por automóveis.

Outra opção muito eficiente é ajudar o pessoal a comprar bicicletas, oferecendo empréstimos sem juros ou por meio de adiantamento de salário a ser pago em condições facilitadas.

Estes gastos podem ser contabilizados em partida com os ganhos de produtividade, pontualidade, e o menor gasto com serviço médico e ausências.



4

Etapa quatro Proporcione incentivos

Frota de bicicletas para uso em serviço

Se para fins de trabalho seus funcionários deslocam-se num raio de 5 km, avalie a compra de uma frota de bicicletas para atender esta necessidade. Em trajetos curtos, é mais rápido e saudável ir de bicicleta. Também evita que a empresa gaste com táxi, perca tempo no trânsito ou tenha que manter uma frota de carros caros e dispensáveis em curtas distâncias.

Se a empresa optar por uma frota de bicicletas, será preciso também fornecer capacetes, tranças, material reflexivo, algum curso de formação, e possivelmente um ciclocomputador, para registrar os quilômetros percorridos, que podem ser contabilizados como economia de combustível ou convertidos em crédito de carbono nos programas de combate ao efeito estufa.



5

Etapa cinco

Festeje os avanços e planeje para o futuro

Se algumas medidas descritas nas etapas anteriores já foram tomadas, é hora de reconhecer estes ganhos e desfrutá-los.

Comemorações!

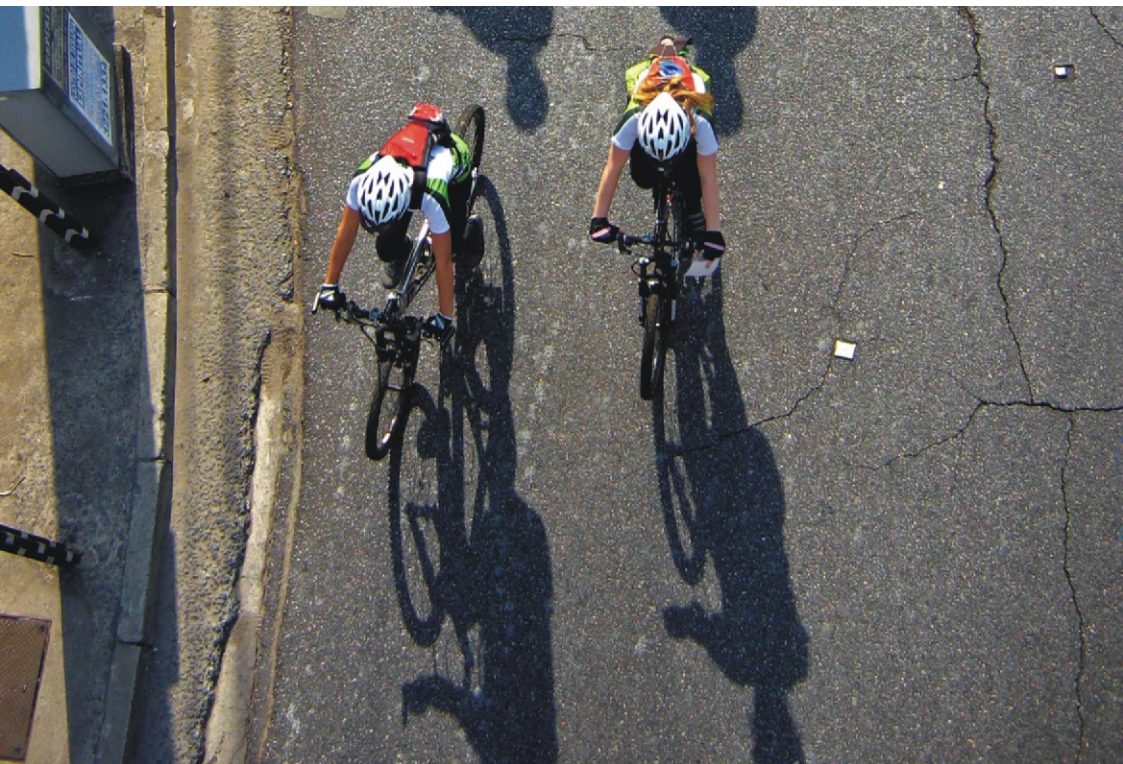
Celebre com um café da manhã, distribua certificados para o setor em que mais aumentou o uso da bicicleta para o trabalho, publique um artigo no boletim interno da empresa anunciando o bicicletário recém-instalado. Use a imaginação para encontrar a melhor maneira de comemorar os avanços dentro da empresa.

Propaganda

Quando estiver comemorando, não se esqueça de informar os clientes e usuários de que a empresa é um local amigo da bicicleta. Isto pode ser divulgado no jornal local, no relatório anual e na contratação de novos funcionários. Uma assessoria de imprensa ou relações públicas pode indicar a melhor maneira de fazer esta propaganda.

Pesquisas de opinião

Se sua empresa realmente planeja uma extensa programação de ações destinadas a incentivar funcionários e visitantes a caminhar, andar de bicicleta e utilizar o transporte público para ir ao trabalho, sugere-se que seja feito um levantamento da situação atual. No questionário pode-se pedir sugestões às pessoas sobre o que poderia incentivá-las a preferir o transporte ativo para ir ao trabalho.



5

Etapa cinco

Festeje os avanços e planeje para o futuro

Plano de Ciclomobilidade

Desfrute de todos os avanços e benefícios conseguidos e certifique-se de que as idéias não serão perdidas elaborando um Plano de Ciclomobilidade para a empresa. Este é um modo formal de documentar a situação atual e qual o futuro desejado.

Este Plano deve conter desde ações como o Dia "Pedale para o Trabalho" até medidas concretas como a instalação de mais vagas no bicicletário. Uma possibilidade é fornecer um guia básico sobre como chegar à empresa a pé, de bicicleta ou via transporte público. Esse guia pode ser concebido para os funcionários ou visitantes e deve preferencialmente incluir informações sobre o bicicletário e um mapa.

Além da bicicleta, é desejável incentivar outras formas de transporte sustentáveis. Isto requer um Plano de Mobilidade mais amplo, que inclua medidas de apoio à caminhada, uso da bicicleta e de transportes públicos, carona solidária e até tele-trabalho.



O que outras pessoas e empresas estão fazendo?



O que outras pessoas e empresas estão fazendo?

Dê o exemplo

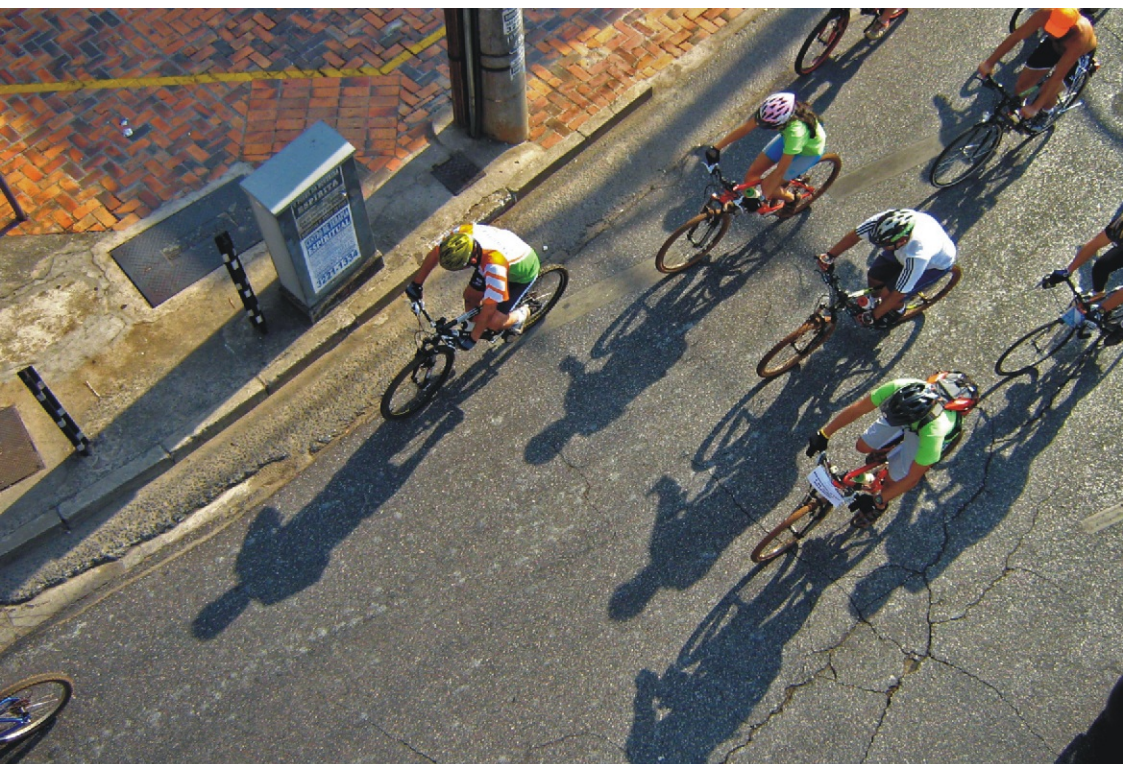
- ▶ deixe seu capacete sobre sua mesa, ou outro local de destaque
- ▶ coloque mapas com rotas cicláveis em sua área de trabalho, ou no mural
- ▶ pedalar é contagioso, mostre isto
- ▶ convença seu chefe e colegas a pedalar; depois, reconheça o bom exemplo deles
- ▶ promova eventos relacionados ao uso da bicicleta como transporte

Incentive seus colegas

- ▶ fale sobre o prazer das pedaladas
- ▶ faça um café da manhã com outros ciclistas
- ▶ congregue experiências
- ▶ pedale com seus colegas
- ▶ participe de um sistema de apadrinhamento, unindo os novatos e os ciclistas mais experientes
- ▶ crie uma seção sobre bicicletas nos jornais ou boletins internos

Anuncie e divulgue

- ▶ coloque cartazes na garagem, no refeitório e quadros de aviso
- ▶ monte um quadro de avisos na recepção
- ▶ identifique quem vai de bicicleta para o trabalho e crie um grupo de incentivo
- ▶ descreva o perfil do ciclista urbano no boletim da sua empresa
- ▶ registre quantas pessoas participam nos eventos "Pedale para o Trabalho"
- ▶ tire uma foto das pessoas que usam a bicicleta como meio de transporte na empresa
- ▶ convide especialistas para falarem sobre bicicleta e mobilidade;
- ▶ organize um "bazar dos ciclistas"
- ▶ divulgue todas as ações e eventos por meio de:
 - ▶ memorandos internos
 - ▶ boletins
 - ▶ "rádio-corredor"
 - ▶ boletins eletrônicos, redes internas, intranet e listas
 - ▶ avisos e chamadas nos contracheques



O que outras pessoas e empresas estão fazendo?

Elimine barreiras

- ▶ instale bicicletários seguros para funcionários, visitantes e clientes
- ▶ disponibilize vestiários para os funcionários
- ▶ mantenha kit de ferramentas e reparos disponível na empresa
- ▶ ofereça oficinas de segurança no trânsito e cursos de manutenção de bicicletas

Ofereça vantagens

- ▶ institua um banco de horas para compensações e abono
- ▶ faça parceria com uma loja de bicicleta que conceda descontos em peças e serviços
- ▶ distribua prêmios àqueles que pedalam para o trabalho
- ▶ crie uma competição onde vence o setor que computar a maior frequência/distância pedalada por seus funcionários

Pense no futuro

- ▶ forme um grupo de ciclistas em seu local de trabalho
- ▶ estabeleça um sistema de empréstimos para compra de bicicleta
- ▶ monte uma frota de bicicletas para uso em serviço
- ▶ elabore um Plano de Mobilidade para a empresa

De bicicleta para o trabalho

O que você precisa saber? O que sua empresa pode fazer?

Este manual foi elaborado pela Associação Transporte Ativo e pelo Mountain Bike BH, tendo por base os guias:

Bike to Work Guide: Steps to encourage bicycle commuting at your workplace, 2002, Chicagoland Bicycle Federation

The Cycle-Friendly Workplace: your step-by-step guide, 2003, Bicycle Victoria

Tradução e adaptação:

Vinicius Mundim Zucheratto
Denir Mendes Miranda

Design e Editoração:

Claudio Amaury Mendes Miranda

Revisão dos textos:

Humberto Guerra
João Guilherme Lacerda
Eduardo Bernhardt
F. José Lobo
Zé Álvaro
Thiago Benicchio

Fotos:

Rodrigo Diniz - págs. 6, 14, 18, 20, 42, 52, 54, 60
Martuse Fornaciari - págs. 38, 48, 56
Eduardo Bernhardt - págs. 22, 24, 32, 34
F. José Lobo - págs. 12, 16, 40, 50, 58
Erika Cordeiro - pág. 8
Denir Mendes Miranda - pág. 44
Arquivo TA - capa e págs. 4, 10, 26, 28, 30, 36, 46

