

**CONTEÚDO**

**ORIENTATIVO**

**A FAMÍLIA**

**BIKE  
ANJO**



**Ricky  
ZOOM**



# 1

## **POR QUE PEDALAR É UMA DELÍCIA?**

Pedalar é a sensação de saber como passarinho vive, de voar sobre duas rodas, de ser livre! Pedalar na infância é um ótimo entretenimento e é importante para o crescimento! E que tal chamar aquele amigão para dar uma volta com você? A bicicleta e a amizade estão sempre de “mãos e correntes” dadas.



# 3 **PRIMEIRAS INSTRUÇÕES**

Quer aprender a pedalar?

Mamãe, papai e toda a família podem te ajudar!

Andar de bicicleta é uma ótima forma de curtir uma atividade com quem você gosta, fazer exercício físico e conhecer melhor sua vizinhança. Quem sabe bem perto da sua casa tem um amigo que você ainda não conhece?

# 2 **É UMA ATIVIDADE QUE NÃO TEM IDADE**

De criança a vovó, todo mundo gosta dessa liberdade. Andar de bicicleta faz a gente abrir um sorriso no rosto, faz a gente respirar melhor e ainda aumenta a imunidade e a saúde do coração.

Não precisa de gasolina, pois é movida a adrenalina! E ela só vai pra frente se você pedalar! Então, vamos começar? Você nunca mais vai querer parar!

# **4 ENTÃO, VAMOS APRENDER A PEDALAR!**

Escolha uma bicicleta do tamanho certo, que dê pra botar o pé no chão quando quiser frear. E que tal colar todos os adesivos que você gostar? Vale até pintar! A cada segurança conquistada, uma etapa a mais é ultrapassada. Para sua segurança, verifique os freios e coloque luzes para a noite e campainha pra avisar da chegada. Use capacete, luvas e o que mais trouxer confiança. Escolha começar em um terreno plano e uma rua sem movimento, tudo com muito planejamento pra garantir a diversão!



# 5

## **TEM DICA PARA QUEM ESTÁ AJUDANDO!**

O primeiro passo é ensinar a se equilibrar. Segure a bicicleta e peça à criança para girar os pedais para trás. Depois do aquecimento, vamos ao movimento! Oriente-a que caminhe na bicicleta com os pés no chão e bumbum no banco, de passinho em passinho, sem apreensão. Estamos quase lá!

Quando a criança já estiver levantando os pés sem problema, é hora de ajeitar os pedais para a próxima fase. Segure a bicicleta por trás e ensine a criança a dar a arrancada e pedalar. Vamos empurrando até que ela esteja se acostumando. Aos poucos, comece a soltar, mas saiba o momento certo de segurar e mostrar que está por perto. A partir daí, é só repetir até que grandes distâncias ela possa progredir. Dê o apoio necessário. Vai ser extraordinário! E, se estiver com dificuldade, a Bike Anjo sempre tem um voluntário!

# 6

## **CUIDADOS EMOCIONAIS**

Para ensinar alguém a pedalar, é preciso muita paciência e carinho. Nas primeiras vezes, talvez possa acontecer alguma insegurança ou nervosismo. Mesmo se houver uma queda, incentive a continuar!

Uma dica é criar pequenos, médios e grandes objetivos de acordo com a idade e o desenvolvimento da criança. Isso dará a ela autoconfiança.

Mas sem cobranças e sem comparação, pois cada pessoa tem seu tempo de assimilação.

# 7

## **DEU VONTADE DE PARAR, É MELHOR NÃO FORÇAR!**

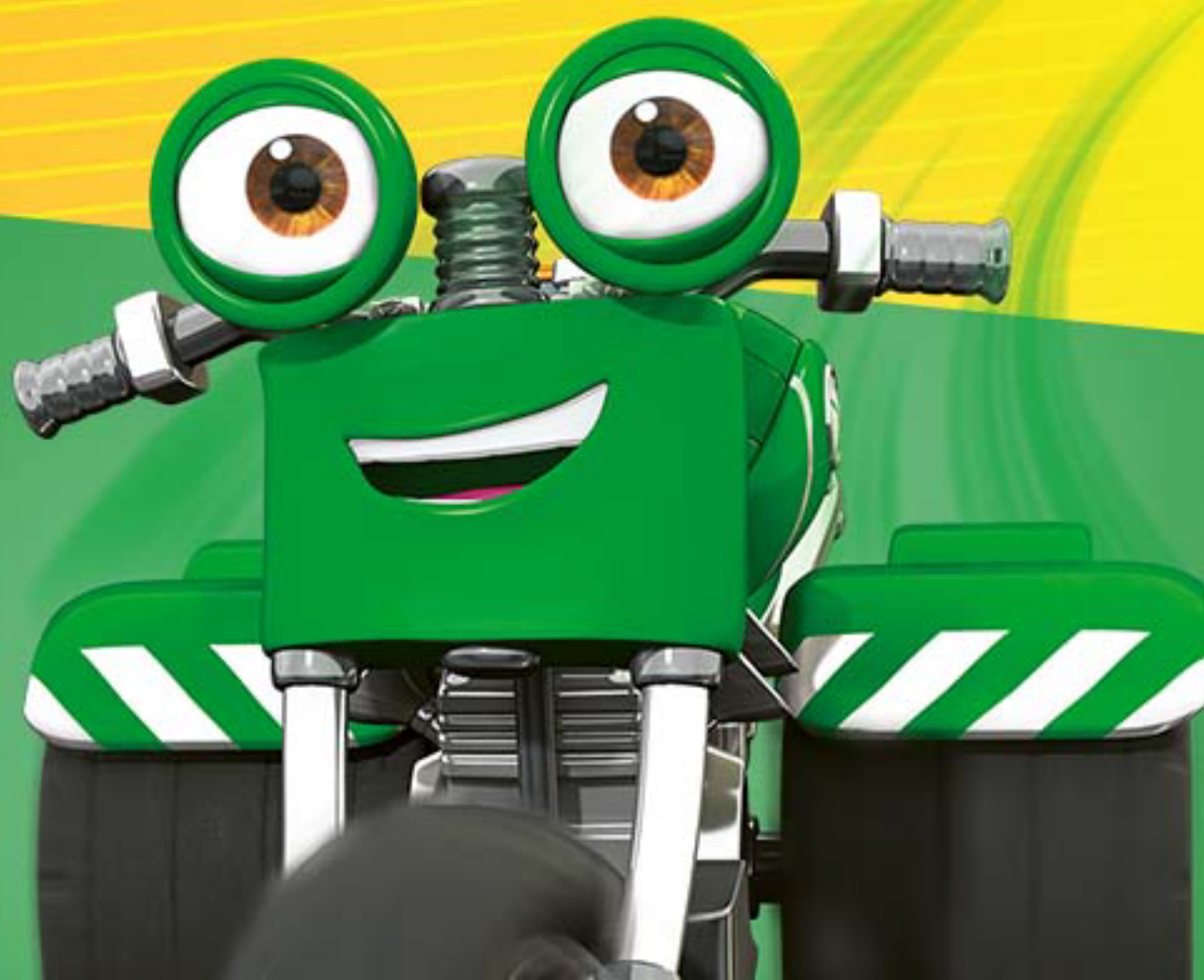
De criança a vovó, todo mundo gosta dessa liberdade. Andar de bicicleta faz a gente abrir um sorriso no rosto, faz a gente respirar melhor e ainda aumenta a imunidade e a saúde do coração.

Não precisa de gasolina, pois é movida a adrenalina! E ela só vai pra frente se você pedalar! Então, vamos começar? Você nunca mais vai querer parar!

# 8

## SEGURANÇA NO TRÂNSITO

Quanto mais gente pedalar, melhor nossa cidade vai ficar! Vamos fazer crescer essa corrente? Saiba como ter segurança no trânsito para uma pedalada consciente. Respeite a sinalização e mantenha sempre as duas mãos no guidão. E nunca se esqueça dos seus equipamentos de proteção! E, quando vir um amigão vindo, fique de olho na velocidade, reduza se for preciso e tenha cuidado com a contramão. A regra no trânsito é clara: o maior veículo cuida do menor. A bicicleta é menor que o carro e o caminhão, mas é maior que o pedestre que passeia no calçadão. Vamos ter educação!



# 9

## **VAI ENTRAR NA PISTA? TRIM, TRIM!**

Antes de entrar na pista, olhe para os dois lados. Se tiver algum amigo vindo, é bom abrir caminho. TRIM, TRIM, vamos tocar a buzina para nos comunicar? Pressa, não vem que não tem, pois devagar se chega bem! Lembre-se sempre de exercitar o respeito. Pedalar é um direito! No começo todo mundo é aprendiz, mas rapidinho você aprende que de bicicleta você vai mais feliz.





# 10

## **BICICLETA: TRANSPORTE CONSCIENTE**

Vamos cuidar do meio ambiente?

A bicicleta é um transporte consciente e nos ajuda a cuidar do nosso pulmão! Sobre duas rodas a gente tem muito mais disposição e ainda contribui para a preservação do nosso planeta e da nossa saúde física. Por isso, a bicicleta é considerada um transporte sustentável e muito saudável!

Pedalar na cidade é um jeito prático de cuidar do nosso planeta com mais responsabilidade. Não passamos por engarrafamento e o trajeto vira um passatempo! Para ir de bicicleta, não precisa ser atleta e nem fazer dieta: basta seguir em linha reta. Vamos desbravar novos caminhos? Junte-se a sua turma e vá pedalandando!

