

Filhos seguem as pedaladas dos pais ciclistas

Em homenagem ao Dia Nacional do Ciclista a Perkons ouve pais e filhos unidos pelas bicicletas

Assessoria de Imprensa Perkons

Mariana Simino

É na presença dos pais que a maioria das crianças aprende a andar de bicicleta. São momentos como esse, de aprendizado e diversão, que geralmente estreitam laços entre pais e filhos. É o caso de Jonsue Trapp Martins que vai para o trabalho de bicicleta, participa de campeonatos de ciclismo e está passando todos os seus conhecimentos sobre as pedaladas para o filho João Vicente Pereira Martins que, aos cinco anos de idade, já participa das primeiras competições. O pequeno começou a brincar sobre as duas rodas aos dois anos e aos quatro, já andava sem rodinhas.

Para Martins, a bicicleta traz muitos benefícios, o principal deles é chegar mais rápido e menos estressado aos locais. Para o filho, o ciclista percebe que a prática ajudou muito no desenvolvimento motor. Porém, para ele, ainda falta conscientização por parte dos motoristas sobre como é dividir a via com os ciclistas. “Se andarmos na rua corremos o risco de ser atropelados e na ciclovia, de sermos assaltados. Por isso, é necessário o governo investir em conscientização, estrutura para deslocamento, locais públicos para guardar as *bikes* e segurança”, sugere.

Phillip James Fiuza Lima é outro pai que não abre mão da bicicleta como meio de transporte – em 99% dos deslocamentos utiliza a bicicleta - e leva junto o filho Lucas Caroba Fiuza Lima, de cinco anos. “Isso permite mais convivência entre nós e aproveitamos melhor nossos dias, com qualidade de vida. Em distâncias menores ele anda com sua bicicleta, mas quando temos de ir mais longe eu coloco a bicicleta em uma carreta, para puxar com minha *bike*, ou na cadeirinha”, explica.

Lucas aprendeu a andar sobre duas rodas aos 4 anos, em uma bicicleta fabricada pelo pai, de bambu e sem pedais. “Quando ele alcançou o equilíbrio encaixei os pedais e, em alguns minutos, ele começou a pedalar. Fiz isso próximo de casa, com vários tipos de piso, para que ele pudesse conhecer como é andar em cada superfície”, lembra.

O cicloativista Juarez Moraes Júnior, pedala há 22 anos, e os filhos Igor Murilo da Silva Moraes, de 17 anos, e Gabriel Silva Moraes, de 14, já seguem seus passos ao ir para o trabalho e para a escola pedalando. “Sempre lembro eles para que usem capacete, luvas e protetor solar. Tomando os cuidados necessários os benefícios de andar de *bike* são muitos, desde a melhora da atenção e na saúde”, afirma.

Cuidados necessários para as primeiras pedaladas

Segundo o diretor da Perkons e especialista em trânsito, Luiz Gustavo Campos, é preciso procurar um local calmo e seguro para ensinar o filho a andar de bicicleta, como o quintal de casa, espaços em condomínio destinados para as crianças brincarem, parques com áreas para bicicleta, entre outros. Além disso, paciência é tudo nessa hora, já que cada criança aprenderá a pedalar dentro de seu limite e tempo. “O que se vê muito é a utilização das rodinhas. Minhas filhas aprenderam a andar de bicicleta com elas na pracinha perto de casa. Elas auxiliam a gerar equilíbrio e dão mais segurança à criança. À medida que o equilíbrio e as técnicas de pedalar melhoram, os pais podem subir as rodinhas até que possam ser retiradas”, recomenda.

Os equipamentos obrigatórios de segurança não devem ser esquecidos em qualquer passeio. Conforme artigo 105, Inciso VI, do Código de Trânsito Brasileiro (CTB), as bicicletas precisam estar equipadas com campainha, sinalização noturna dianteira, traseira, lateral e nos pedais, e espelho retrovisor do lado esquerdo. [http://www.ctbdigital.com.br/?p=Comentarios&Registro=26&campo_busca=&artigo=105] “Zelando pela segurança dos pequenos, os pais devem incluir capacete, joelheira e cotoveleira para a brincadeira - ou o meio de transporte - ficar mais seguro”, sugere Campos.

Para escolher a bicicleta adequada, há uma tabela da Escola de Bicicleta que auxilia na escolha:

Idade	Aro
2 a 4 anos	10 ou 12
4 a 6 anos	14
5 a 8 anos	16
7 a 10 anos	20
9 anos ou mais, até 1,50m altura	24

“Em alguns casos, a criança precisa experimentar a bicicleta para que o pai veja qual é mais adequada à altura dela”, lembra Campos.



Foto Joao

Crédito: Radical Photo

Legenda: *João Vicente Pereira Martins, filho do ciclista Jonsue Trapp Martins, preparado para participar de campeonato*



Foto 2014-08-10

Crédito: Ricardo Nadin

Legenda: *Gabriel Silva Moraes, de 14 anos, também segue as pedaladas do pai Juarez Moraes*