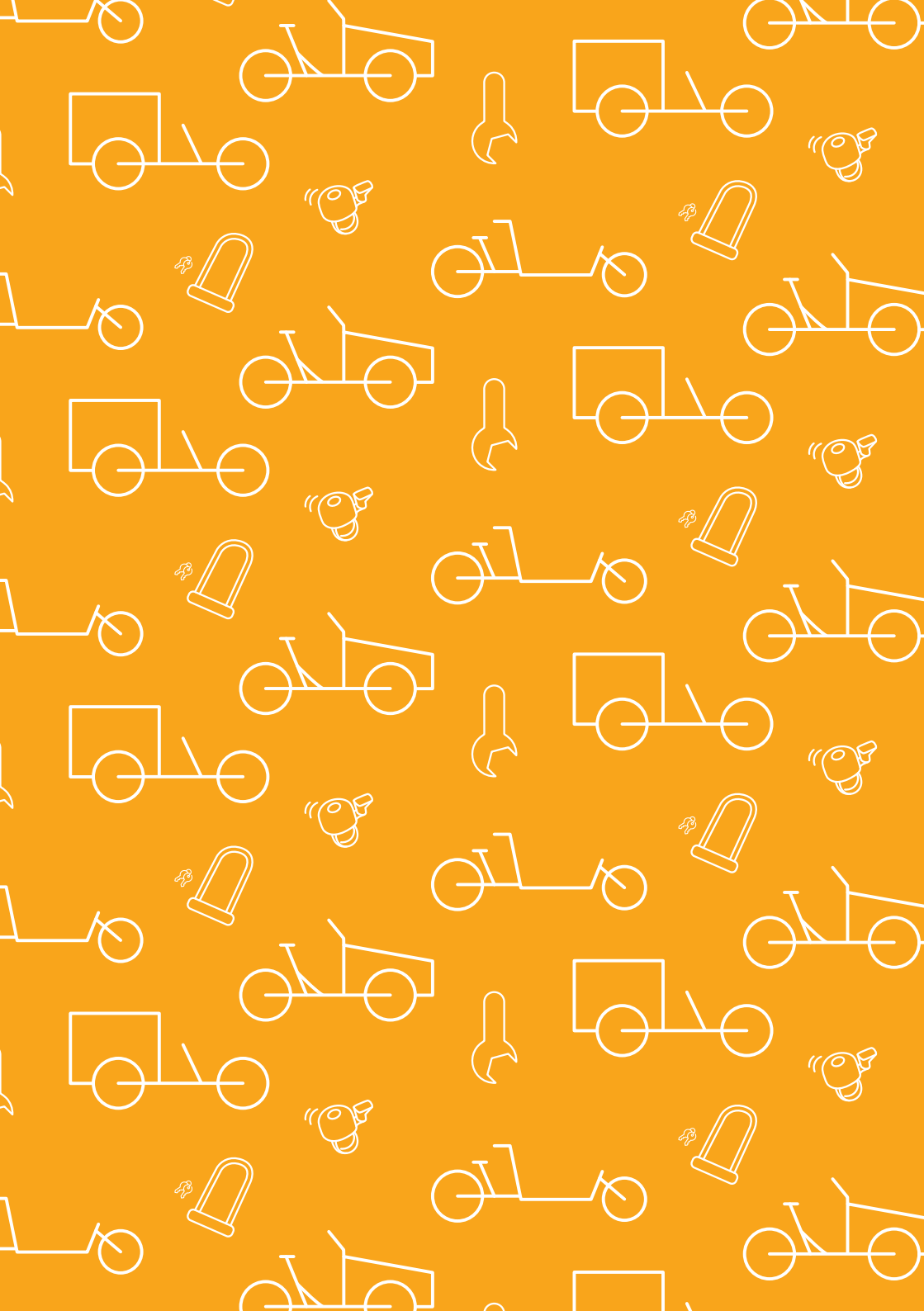


Bicicleta de Carga



Um Guia para Transportar Crianças



Transportar Crianças numa Bicicleta Familiar (Bicicleta de carga)

2020

CycleLogistics - CityChangerCargoBike
www.cyclelogistics.eu

Este documento usa os tipos de letra Lato & Merriweather

Gestores de projeto

Copenhagize Design Co.
FGM-AMOR

Contributos

www.familienrad.at
Fédération européenne des cyclistes
European Cycle Logistics Federation

Conceção gráfica

Copenhagize Design Co.



Sobre nós

City Changer Cargo Bike (CCCB) é um projeto que assenta nas potencialidades quase ilimitadas das bicicletas de carga, promovendo a sua utilização entre utilizadores públicos, privados e comerciais. Com o apoio do programa Horizonte 2020, o CCCB junta 20 parceiros desde a Noruega à Grécia e de Portugal à Bulgária.

Aprendendo com as melhores práticas europeias, abre-se caminho para consciencializar a população para a utilização das bicicletas de carga, incentivar iniciativas existentes e alavancar novas propostas. Partindo desta base, pretende-se implementar medidas que irão oferecer operações de logística urbana mais sustentáveis, melhorar o espaço público, promover mais envolvimento da população e reduzir tráfego, entre outras.

Introdução

A vida de uma família muda muito com o nascimento de uma criança. Esta mudança não deve ser argumento para acabar com as viagens de bicicleta – é possível continuar a utilizar este modo de transporte, mesmo com bebés de tenra idade. No entanto, pode ser necessário obter uma bicicleta maior: as bicicletas familiares (bicicleta de carga adaptada ao transporte de crianças) são uma alternativa segura, saudável e barata, permitindo substituir o carro para transportar não só os seus filhos, mas também muitas outras coisas.





Utilização da bicicleta durante a gravidez

Não há justificação para deixar de pedalar quando se está grávida! Uma bicicleta familiar dotada de assistência elétrica pode ajudar a contornar algumas limitações que possam surgir nesta fase. Mesmo estando grávida, possivelmente com um pouco menos de fôlego! - poderá alcançar o topo da montanha. No início da gravidez comece a pensar como será o seu dia-a-dia após o nascimento, selecione a melhor cadeira de bicicleta para transporte de bebés (aconselhe-se com um profissional, não será a primeira pessoa a usar este modo de transporte com bebés e os conselhos de um especialista poderão fazer a diferença). Proceda à montagem da cadeira, ensaiando os ajustes do modelo adquirido para se familiarizar com o seu funcionamento. Depois do nascimento de um bebé a sua atenção estará focada noutras preocupações.

Andar de bicicleta com um bebé

Tal como num carro, é possível transportar um bebé numa bicicleta familiar desde o primeiro dia de vida. Existem equipamentos específicos para montagem de alcofas de bebé, que podem ser facilmente acopladas à bicicleta familiar. Estes adaptadores para alcofa de bebé podem ser suportados por uma mola ou por um tapete almofadado com espuma macia. Em qualquer dos casos, o seu bebé não será sacudido, mesmo que circule um pouco mais depressa. As viagens nestas condições acabarão por embalar o bebé fazendo-o dormir tranquilamente.





O transporte de Crianças Pequenas

Assim que os bebês crescem e se tornam demasiado grandes para as alcofas, devem passar a utilizar outro equipamento de transporte, como por exemplo as cadeiras de bebê revestidas com espuma leve, tal como acontece nesta fase de transição nas deslocações feitas em automóveis. A cadeira pode ser facilmente montada no banco ou na área de carga da bicicleta de carga usando fixadores de velcro, cuja remoção é simples e rápida. A grande vantagem das cadeiras de transporte é que a criança pode adormecer tranquilamente enquanto o adulto pedala e a viagem prossegue. Como as posições são alteradas por cintas ajustáveis, estas cadeiras podem ser usadas para transporte de crianças até aos três anos de idade. A compatibilidade das cadeiras utilizadas nos automóveis é possível, ainda que em alguns casos possa ser necessária a utilização de acessórios de adaptação.

Andar de bicicleta com crianças mais velhas

As crianças da idade do jardim de infância (3 a 6 anos) devem andar na sua própria bicicleta. No entanto, como isso nem sempre é prático, rápido o suficiente ou possível, têm que ser transportadas numa bicicleta familiar. Nestas idades, as crianças já se podem sentar diretamente no banco da caixa de carga, sem precisar de cadeiras ou outros acessórios. Será conveniente o uso de capacete, bem como dos sistemas de fixação por cintos para garantir a segurança das crianças em situações, por exemplo, de travagens bruscas ou mudanças repentinas de direção. Viajando amarradas evita também que as crianças se levantem em andamento, o que poderia representar um perigo. A maioria das bicicletas familiares podem acomodar dois filhos, existindo modelos que transportam 3 ou 4 crianças. Esta situação pode ser alcançada por uma fileira adicional de assentos. Bicicletas de carga com áreas de carregamento mais longas podem aumentar ainda mais a capacidade e versatilidade do transporte. Para crianças a partir dos oito anos, as bicicletas de carga de modelos “longtail” são ideais.





Andar de bicicleta à chuva

Todas as bicicletas de carga, mesmo as mais comuns oferecem coberturas para viajar em tempo de chuva. Ao selecionar as coberturas de chuva e antes de comprar, deve certificar-se de que estas possam ser montadas e desmontadas de maneira rápida e prática. Devem ter como características principais a flexibilidade do material e a possibilidade de serem parcialmente abertos (também aqui é fundamental que esta operação seja fácil e rápida para as situações em que o sol desponta após uma chuvada). Se as coberturas forem inclinadas será mais fácil acomodar crianças maiores na zona mais alta.

Utilização da bicicleta no inverno

No inverno, será necessário ter alguns cuidados para que o seu filho não sinta diferença entre ser transportado na bicicleta ou no carrinho de bebé. Para isso deve estar vestido com roupas quentes e caso necessário pode ser transportado no interior de um saco cama, semelhante ao que é usado nos carrinhos de bebé. Considera-se no entanto que as condições climatéricas de Lisboa não exigem tais medidas e que um pequeno cobertor e a colocação da capota de chuva, para evitar o vento, serão suficientes para que a criança viaje confortavelmente. Quem pedala na bicicleta, aquece com o exercício físico e seu filho fica confortável e aquecido na bicicleta sob a capota podendo apreciar a viagem nos dias mais frios e sem





Bicicletas de carga para Jardins de Infância

Uma bicicleta familiar também contribui para o alargamento do círculo de deslocações de um jardim de infância. Alguns modelos de bicicleta de carga podem transportar até seis crianças. Ir ao teatro com as crianças do pré-escolar? Levar as crianças mais pequenas para acompanhar as mais velhas num dia de caminhada? Sim, com uma bicicleta de carga isso deixa de ser um problema. Fique atento aos sistemas de aluguer ou partilha de bicicleta de carga que começam agora a surgir em algumas cidades; poderão ser utilizados pelo jardim de infância ou escola para diversas finalidades. Alternativamente também existem financiamentos estatais destinados à aquisição de bicicletas. Veja também se o seu município tem alguma medida de ajuda à implementação destas soluções. Se ainda não existem, por que não sugerir tal ideia? Já agora, as bicicletas de carga não são apenas práticas para o transporte de crianças. A comida dos refeitórios dos jardins de infância também pode ser transportada em bicicletas de carga.

Bicicletas de carga para creches

Se trabalha com grupos de crianças, pode levar algumas delas ao parque ou ao jardim utilizando uma bicicleta de carga. Existem modelos de bicicleta de carga com capacidade de transportar quatro a seis crianças em segurança. Sem grande esforço, sem carregar ou empurrar a bicicleta de carga poderá ir até aos lugares mais bonitos da cidade. E as crianças vão adorar!





Quando os pais funcionam como modelos

Segundo o Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF 2015-2016*) constata-se que cerca de 60% dos meninos e 55% das meninas (6-14 anos) atingem o nível de atividade física moderada a vigorosa recomendado para crianças e adolescentes. Sabe-se também que a atividade física das crianças é influenciada pelos pais. Se queremos que os nossos filhos façam mais exercício e sejam ativos, devemos dar o exemplo. Os pais que andam de bicicleta não são apenas descontraídos e entusiastas. Existem razões objetivas para usar uma bicicleta de carga, já que a vida da família se torna mais fácil, mais previsível, mais flexível, enfim, mais bonita! Tudo isto a um custo muito baixo. Pais equilibrados, filhos equilibrados.

1 Relatório “SAÚDE INFANTIL E JUVENIL – PORTUGAL 2018”, Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde, 2018

Aprendizagem da mobilidade através das brincadeiras

Veículos fazem ótimos brinquedos! Mas eles não precisam necessariamente ter a forma de carros. Bicycletas de carga Matchbox estão disponíveis para crianças de 12 meses ou mais velhos, são feitas de madeira de faia e cerejeira e tratadas com óleo de linhaça natural. Quer seja usada numa pista de obstáculos ou num acidente com outros brinquedos, essas bicicletas de madeira são divertidas e também mostram que existem opções para além de carros.





Porquê uma bicicleta familiar?

- Segura e confiável: Com a bicicleta de família fica-se independente, a imprevisibilidade do tráfego da cidade não afeta este modo de transporte. Andar de bicicleta é rápido e seguro porque a condução é por regra defensiva evitando os arruamentos principais e privilegiando a circulação em ciclovias e vias partilhadas com acalmia de tráfego. O planeamento das suas viagens deixa de atender aos engarrafamentos ou estacionamento e passa a estar focado na escolha de ruas calmas e mais planas.
- Barata e prática: a bicicleta é o meio mais prático e barato de transporte pessoal individual. Enquanto um carro tem custos de compra e de manutenção que pode ser de cerca de 100 euros por semana, uma boa bicicleta familiar elétrica custa apenas 15 euros por semana, ou seja, cerca de 2 euros por dia. <https://autocustos.info/PT>
- Saudável e ativa: O tempo das famílias no dia-a-dia deve ser usado com eficiência, especialmente quando se tem filhos. Sendo possível introduzir atividade física enquanto transporta os seus filhos, está a economizar tempo (e dinheiro) no ginásio.



O que é uma bicicleta familiar?

Uma bicicleta familiar é uma bicicleta de carga – especialmente projetada para transportar pessoas. Nelas poderá transportar qualquer coisa: crianças grandes ou pequenas, compras, brinquedos, instrumentos musicais ou presentes. Numa visão simplista pode dizer-se que estes veículos juntam as funções de um carrinho de bebé e de carrinho-de-mão. Basicamente, existem três tipos de bicicletas familiares:

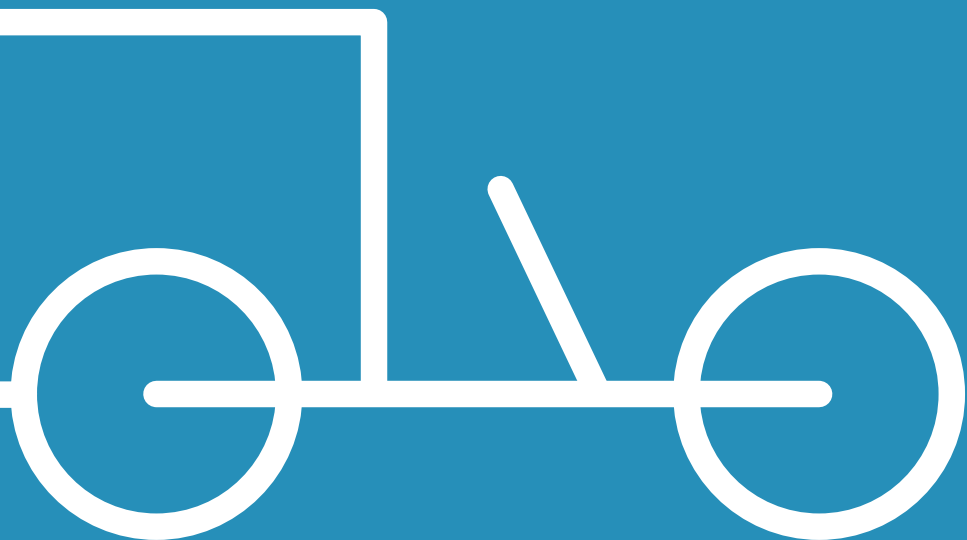
1. Com quadro longo e caixa de carga frontal, as rodas alinhadas (Longjohns), em que a área de carga se situa entre o guiador e a roda da frente;
2. Triciclos, com uma área de carga situada geralmente entre as duas rodas dianteiras
3. Com quadro longo e plataforma de transporte na parte traseira (Longtail), tendo a área de carga situada atrás do selim e sobre a roda traseira. Na área de carga é possível transportar todo o tipo de bagagem ou montar bancos de crianças (ou adultos).

A bicicleta familiar mais adequada para si depende de quantas crianças deseja transportar, de como e para onde deseja ir e qual o orçamento que tem disponível. Aconselhe-se junto das lojas especializadas, de profissionais e de outros utilizadores.

Onde comprar? Onde pedir emprestado?

A decisão de comprar uma bicicleta familiar, será um dos melhores investimentos da sua vida! Antes de comprar uma bicicleta, deverá experimentar modelos diferentes, de preferência com os seus filhos. Existem diversas lojas que permitem a experimentação. No ato da compra, aborde o vendedor, sobre o custo da manutenção anual, negociando para que essas intervenções sejam incluídas no preço de venda, pelo menos no primeiro ano. Tente encontrar um revendedor que ofereça manutenção o mais próximo possível da sua habitação ou local de trabalho, isto irá facilitar a sua vida sempre que a bicicleta necessite de ser intervencionada. Pesquise sobre a existência de apoios, incentivos ou subsídios para bicicletas de carga elétricas no seu país. Poderá encontrar informações em <https://www.fundoambiental.pt/>

Cada vez mais cidades oferecem sistemas de aluguer onde é possível experimentar uma bicicleta gratuitamente ou por valores reduzidos. Em Lisboa, está em curso o projeto City Changer Cargo Bike (CCCB) que disponibiliza bicicletas de carga em regime de experimentação gratuita. Estas opções de empréstimo e locação são ótimas nos casos em que os utilizadores têm falta de espaço para guardar uma bicicleta familiar ou se simplesmente quiser descobrir qual o modelo mais adequado para a sua família. Caso estes sistemas de locação e empréstimo não estejam disponíveis na sua cidade, por que não sugerir ao departamento da cidade responsável por esta área?





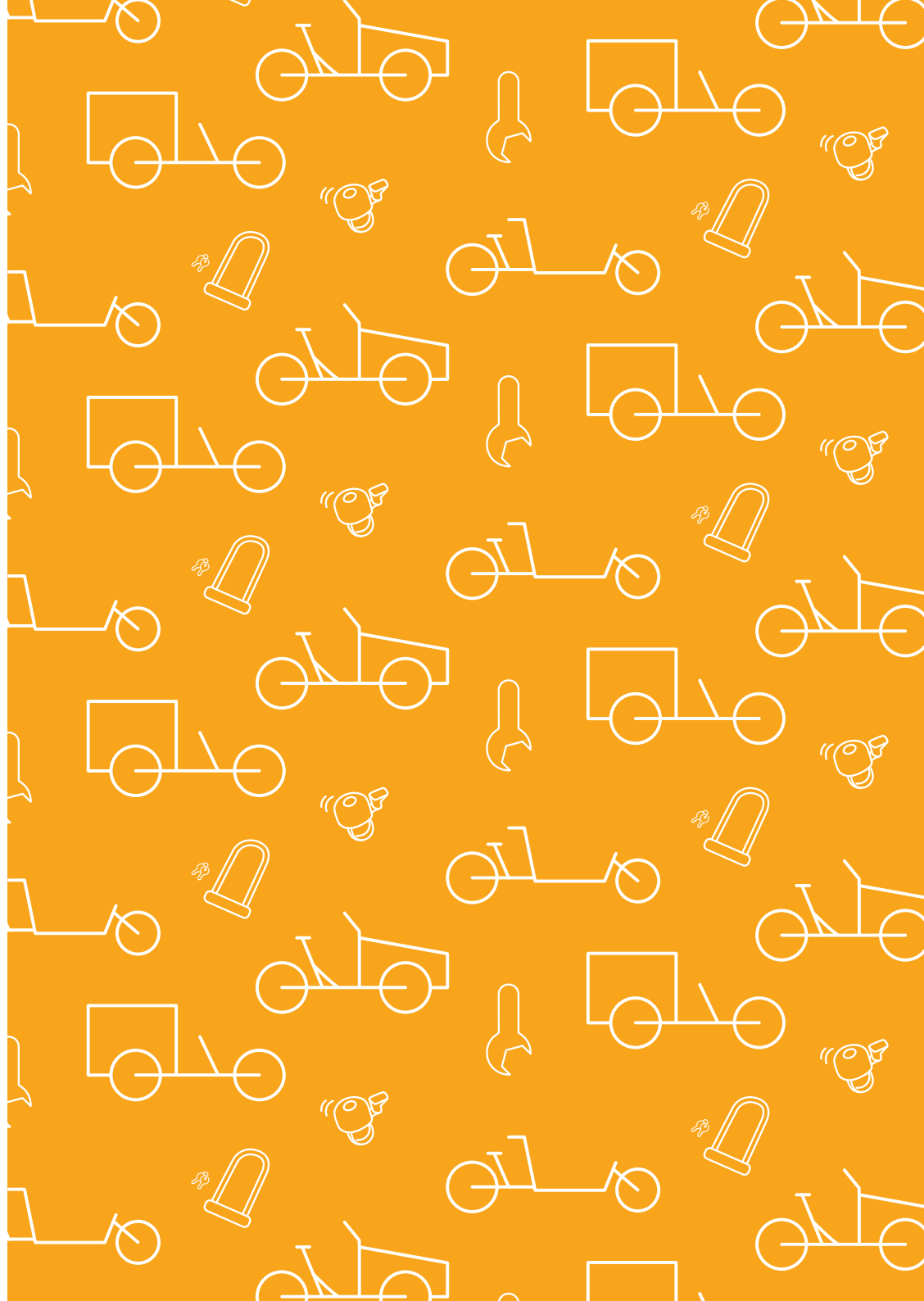
THE CIVITAS INITIATIVE
IS CO-FINANCED BY THE
EUROPEAN UNION



This project has received
funding from the European
Union's Horizon 2020 research
and innovation programme under
grant agreement No. 769086



Este documento reflete apenas a visão do autor e a Agência Executiva de Inovação e Redes (INEA) não é responsável por qualquer uso que possa ser feito das informações nele contidas





follow us on facebook
[facebook.com/cyclelogistics](https://www.facebook.com/cyclelogistics)



follow us on instagram
[@CycleLogistics](https://www.instagram.com/CycleLogistics)



follow us on twitter
[@CycleLogistics](https://www.twitter.com/CycleLogistics)



join us on linkedin
[Cycle Logistics](https://www.linkedin.com/company/CycleLogistics)



email us at
Info@cyclelogistics.eu

