

# Cidades.

## Esgoto despejado na baía

O Espírito Santo é o Estado que tem o menor índice de coleta de esgoto na Região Sudeste - 41,93%. Do que é coletado, trata 77%, segundo dados de 2013. *Págs 16 a 19.*

EDITORA:  
**ANDRÉA PIRAJÁ**  
apiraja@redgazeta.com.br  
Tel.: 3321.8446  
agazeta.com.br/cid  
gazetacidades

GUILHERME FERRARI



### Bike nas tarefas do dia a dia

A socióloga Priscilla Ribeiro, 28, quando trabalhava no bairro vizinho, fazia o trajeto de bicicleta todo dia. Hoje, usa em tarefas diárias como ir ao supermercados e restaurantes.

“É o melhor meio de transporte. Não tenho medo, pois sempre presto atenção com a minha segurança e a dos outros”

—  
**PRISCILLA RIBEIRO**  
socióloga

# MOBILIDADE SAUDÁVEL

# PEDALE COM SEGURANÇA

A Gazeta fez levantamento com 10 dicas para não correr riscos

▄ **ALEXANDRE LEMOS**  
aljunior@redgazeta.com.br

Faz bem à saúde, traz benefícios ao meio ambiente e ainda contribui para a melhoria da mobilidade urbana das cidades. Usar a bicicleta como o principal meio de transporte no dia a dia tem alcançado um considerável número de adeptos na Grande Vitória. Além de muitos que utilizam para lazer ou atividades físicas. Diante disso, reportagem de A Gazeta fez um levantamento com 10 dicas de segurança para quem optou por pedalar cotidianamente.

A educadora ambiental e cicloativista Deusdedet Son, a Detinha, explica que o primeiro passo é as pessoas entenderem a importância do compartilha-

## Aprenda a andar de bike

▄ **Vitória e Vila Velha contam com o trabalho voluntário do “Bike Anjo” – projeto que ajuda o ciclista em suas primeiras pedaladas. O aprendiz também é capacitado sobre manutenção básica e normas de trânsito. Interessados podem se cadastrar no site bikeanjo.com.br. Depois disso, basta comparecer todo primeiro domingo do mês, de 8h30 às 11h30, na Praça do Papa, em Vitória, ou na Prainha, em Vila Velha.**

mento das vias. “Infelizmente não temos ciclovias e ciclofaixas em toda a cidade, então, é necessário

utilizar as vias com outros veículos. Temos que pensar na segurança de todos”, disse.

Boa parte dos acidentes que envolvem ciclistas acontece nos cruzamentos e esquinas. Detinha orienta que o ciclista, nesse caso, deve estabelecer contato visual com os motoristas, pois só assim conseguiria saber as intenções do outro na direção. “Importante, também, é utilizar equipamentos de segurança, como o capacete”, disse.

Outra situação perigosa é trafegar pela contramão. Exatamente por isso, o cicloativista Rafael Darrouy orienta que nunca deve ser encarada a contramão. “Nessa situação, as velocidades se somam, e a colisão pode se tornar ainda mais perigosa, inclusive,

levando ao óbito”, conta.

## TRAJETO

Antes mesmo de sair de casa, é conveniente traçar na cabeça todo o trajeto que será percorrido até o destino. Desse modo, antecipam-se as dificuldades que serão encontradas nas vias e já é pensada a solução.

Um dos maiores problemas encontrados por ciclistas é a velocidade dos outros meios de transportes. “Evite as vias de alta velocidade, e sempre ocupe o meio da pista, assim a segurança é maior”, sugere Darrouy.

Durante o período de chuva, é necessário tomar cuidado com as faixas de pedestre, faixas das pistas ou qualquer pintura, pois todas elas ficam escorregadias.

## PEDALE COM TODA A SEGURANÇA

▼ **1.** Quando não houver ciclovia, ciclofaixa ou acostamento, pedale no mesmo sentido dos outros veículos na via

▼ **2.** Sempre evitar entrar na contramão. Como a cidade é projetada para carros, às vezes, a contramão é inevitável

▼ **3.** O ciclista deve ocupar o meio da faixa, assim impede que o veículo tire “fino”

▼ **4.** Prefira pedalar em vias de baixa velocidade

▼ **5.** Corredor só poderá ser feito quando os carros estiverem parados

▼ **6.** Não pedalar próximo

ao meio fio, pois a lateral da pista é cheia de buracos e sujeiras

▼ **7.** À noite é importante ter iluminação e equipamentos obrigatórios na bicicleta, como refletores

▼ **8.** Durante a chuva, tome cuidado com as faixas de pedestre, faixas das pistas ou qualquer pintura, pois todas elas ficam escorregadias

▼ **9.** Nos cruzamentos sempre olhar nos olhos dos motoristas para saber qual a intenção do mesmo

▼ **10.** Pedalar distante da fila de carros, pois uma porta pode abrir de uma hora para outra, e causar um acidente