



MANUAL DE SEGURANÇA EM PELOTÃO

CLUBE DE
CICLISMO



Car@ ciclista,

este manual visa listar os protocolos de segurança que devem ser aplicados em todo e qualquer pedal em pelotão do **FUGA CC**.

Nenhuma destas regras é aleatória ou um simples capricho do clube, elas foram pensadas com o objetivo de dar ao grupo o máximo de segurança possível, a partir da nossa observação e experiência de alguns anos promovendo este tipo de atividade.

Pedalamos muitas vezes em ambientes onde a margem para erro é mínima (ou nenhuma), portanto a atenção a estes protocolos - e a colocação deles em prática - é de fundamental importância. Praticamos um esporte que naturalmente envolve riscos, mas fazer todo o possível para reduzi-los ao máximo é dever de todos que estão no pelotão.

Lembre-se que, quando pedalamos em grupo, a segurança individual de cada um é também a segurança de todos. Faça a sua parte :)

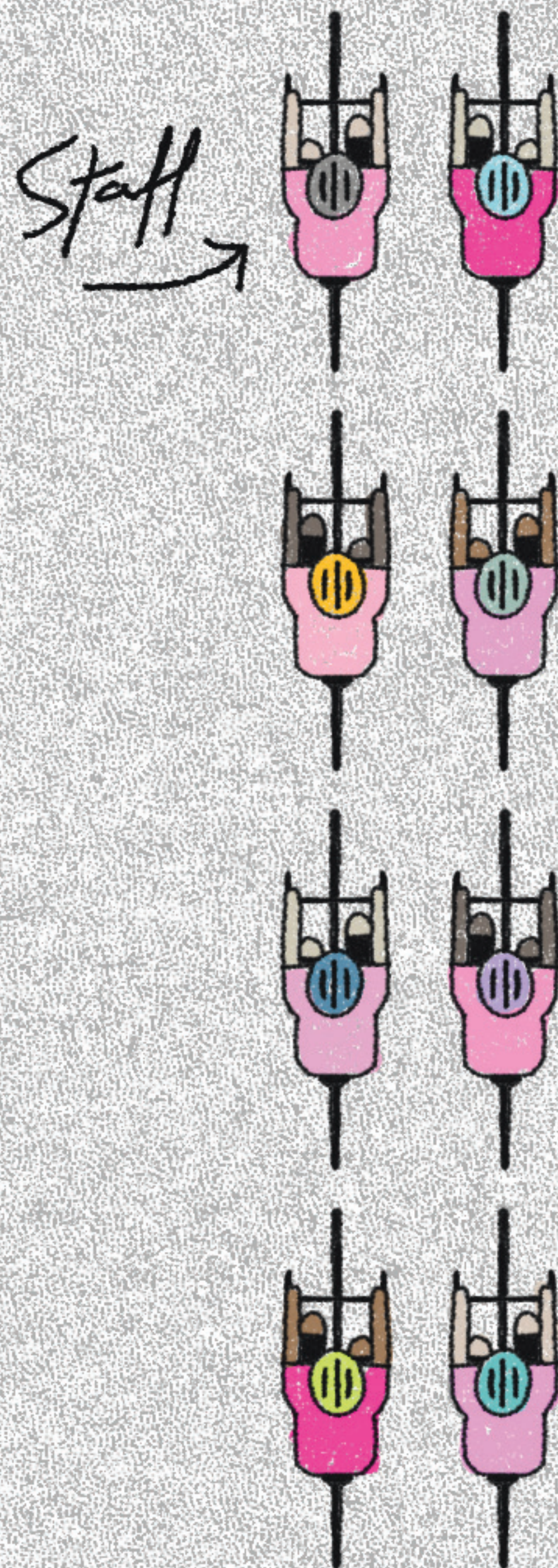


IMPORTANTE

Se você é recém-chegad@ ao clube, é necessário passar por uma pré-aprovação do staff em um dos nossos treinos da USP antes de ir ao seu primeiro pedal de estrada com o Fuga CC. Esta aprovação é necessária **independentemente do seu condicionamento e da sua experiência prévia com o ciclismo**, visto que grupos diferentes podem adotar protocolos diferentes.

Os pedais na USP servem para familiarizar @ ciclista com os protocolos adotados pelo Fuga, minimizando assim as chances de incidentes na estrada, onde a margem para erros é menor.

Para ciclistas menos experientes é esperado que este período de experiência e adaptação exija um tempo maior. Se é o seu caso, contamos com sua paciência e consciência de que esta é uma etapa muito importante para a segurança - sua e das demais pessoas -, e não deve de forma alguma ser pulada ou apressada.



CUIDADOS IMPORTANTES

A FORMAÇÃO DO PELOTÃO

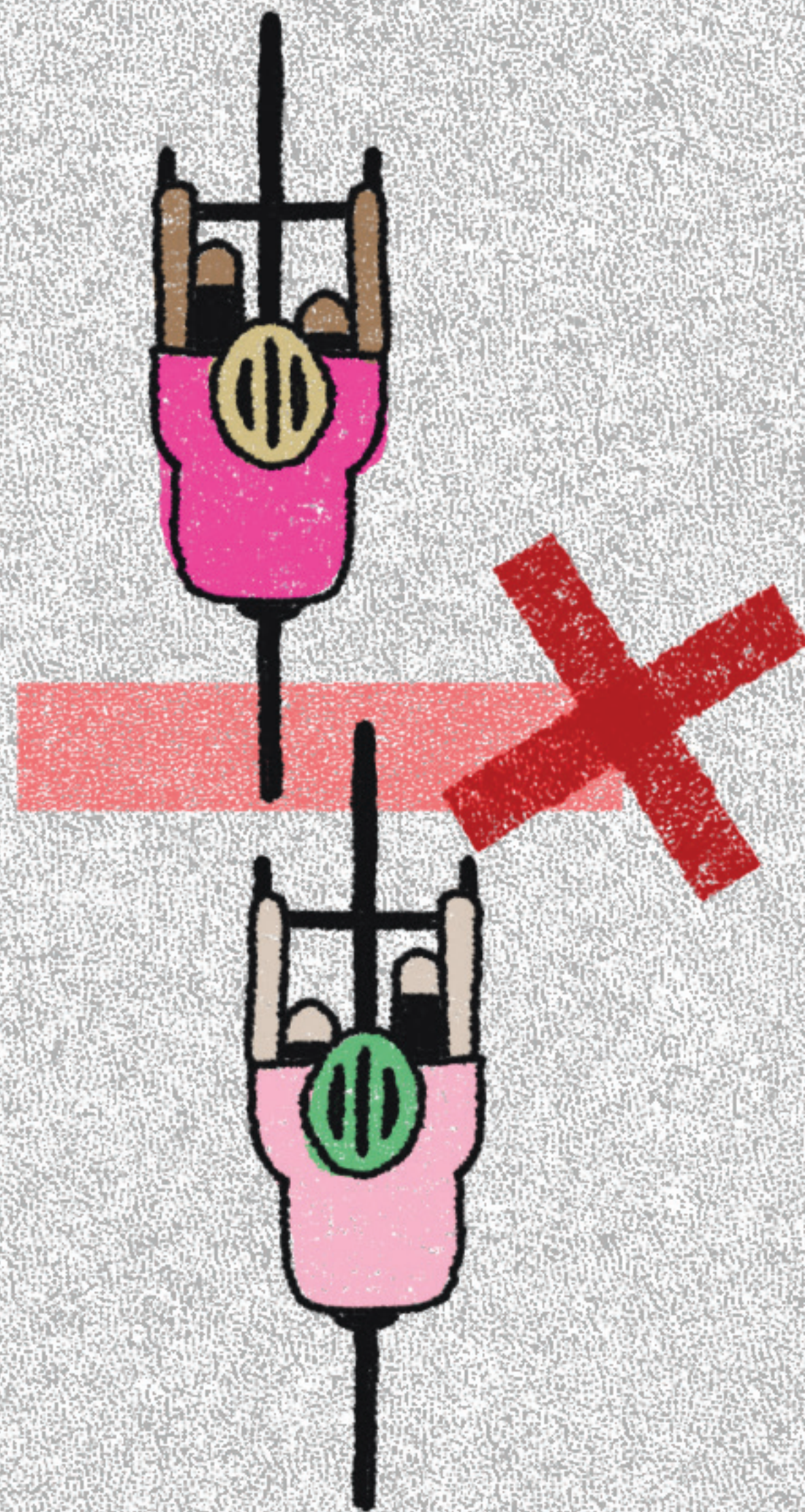


Exceto quando indicado pelo staff responsável, o pelotão deve sempre se dispor em **duas filas paralelas**. Faça o possível para seguir exatamente a mesma linha do ciclista que está à sua frente. Ao fazer sua própria linha pedando no “corredor” você estará confundindo e atrapalhando a pessoa que está logo atrás de você.

O primeiro ciclista à esquerda deverá ser sempre o staff responsável pela condução do pelotão. É também dele, e só dele, que deve partir todo e qualquer movimento do grupo, mudanças de direção e eventuais mudanças de faixa, quando necessárias.

IMPORTANTE:

Se é o seu primeiro pedal na estrada com o Fuga CC, pedimos a gentileza que se posicione mais ao fundo do pelotão. Observe os ciclistas mais experientes, e em caso de qualquer tipo de dúvida de como proceder em relação a qualquer situação durante o pedal, pergunte para quem estiver mais próximo de você.



CUIDADOS IMPORTANTES

NUNCA CRUZE RODA



Esta é possivelmente a causa #1 de queda em pelotão.

Ao cruzar a roda você está invadindo a área de manobra do ciclista da frente, que pode precisar deste espaço para desviar lateralmente de algum obstáculo. Um toque de rodas cruzadas pode ocasionar a queda do pelotão inteiro.

Mantenha-se sempre diretamente atrás e sempre na mesma linha do ciclista que está à sua frente. Se está com dificuldades para confiar na linha dele, aumente a distância entre as bicicletas.

CUIDADOS IMPORTANTES

NUNCA TROQUE DE FAIXA ANTES DO STAFF

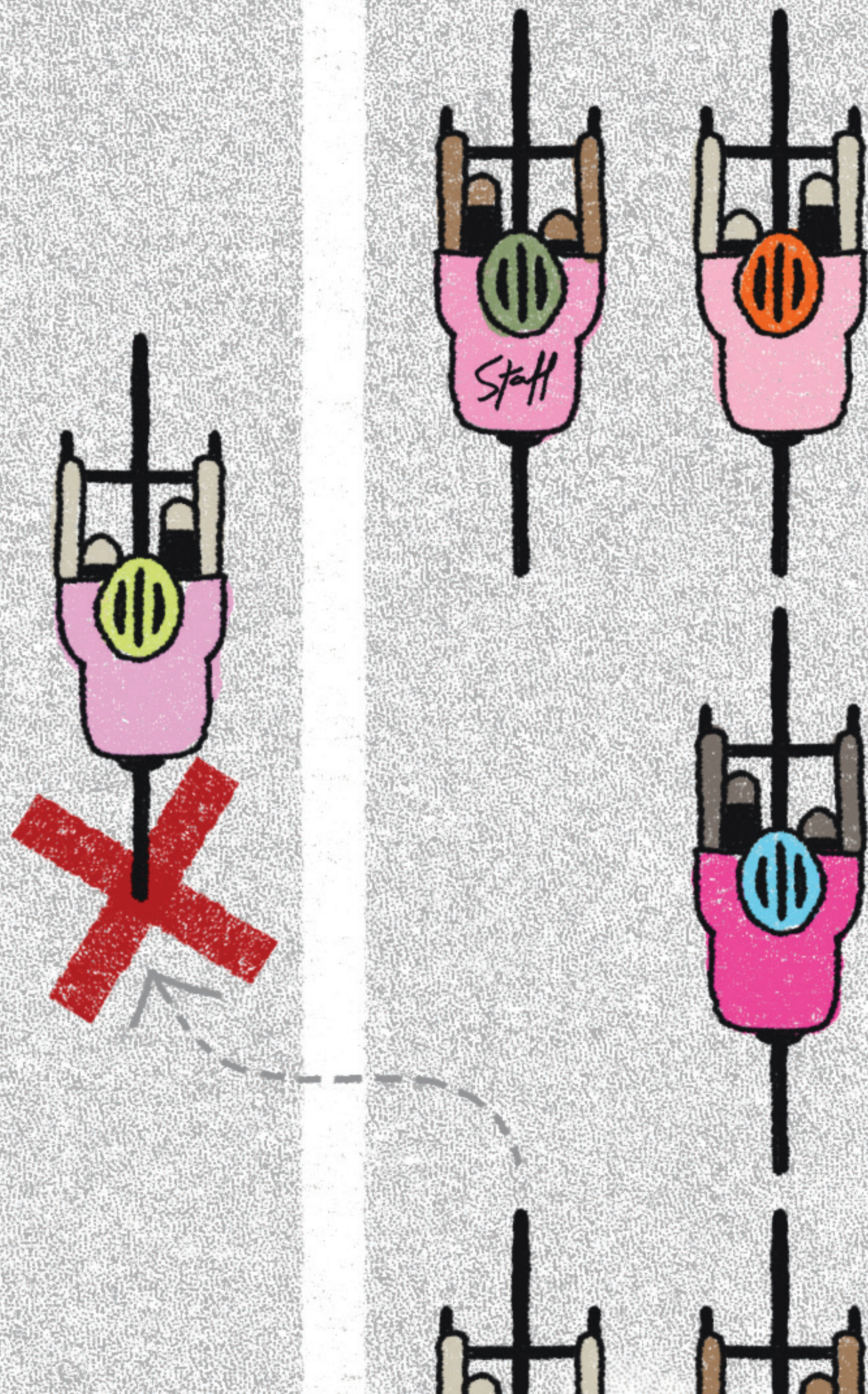


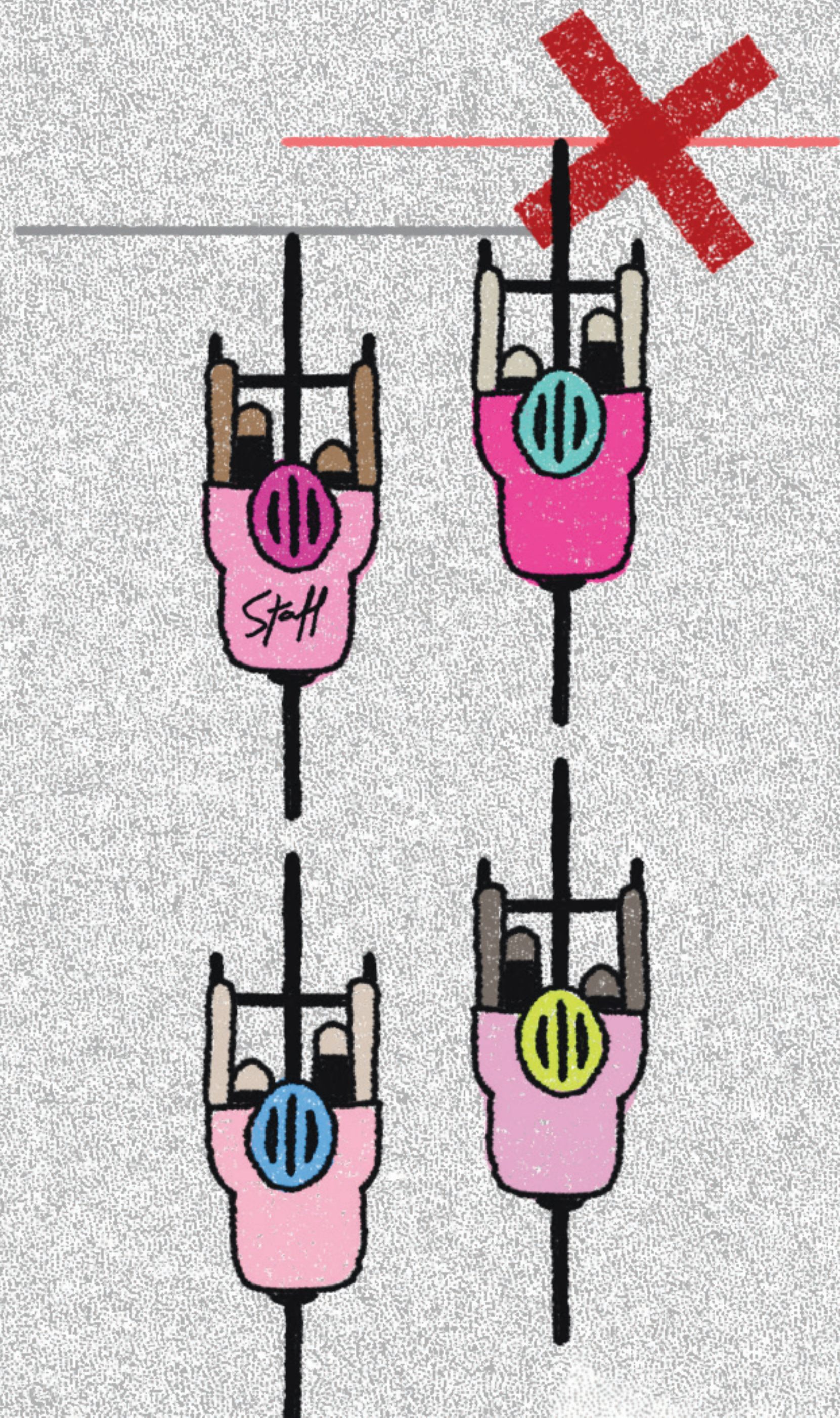
É função do staff, e somente do staff, garantir ao pelotão uma troca de faixa segura. Todos os demais ciclistas devem estar sempre olhando à frente e só trocar de faixa quando o staff da frente o fizer.

Nunca troque de faixa por sua conta e nunca antecipe os movimentos do staff.

TODO E QUALQUER MOVIMENTO DEVE SEMPRE PARTIR DA FRENTE PARA TRÁS DO PELOTÃO.

Mesmo nos casos em que há um staff no fundo do grupo fazendo o trabalho de mudança de faixas, aguarde o movimento **da frente**.





CUIDADOS IMPORTANTES

NÃO COLOQUE “MEIA RODA”



A posição da frente à direita é liberada para outros ciclistas (não-staff) que também desejarm “puxar” o grupo, porém lembre-se que o staff da frente à esquerda é o responsável pelo ritmo do pelotão.

Qualquer aceleração ou diminuição de ritmo deve partir do staff, que vai zelar por sempre manter o pelotão agrupado. Alinhe seu eixo com o dele e respeite o ritmo imposto.

Ainda que pareça inofensiva, esta prática atrapalha bastante a manutenção do ritmo do grupo.



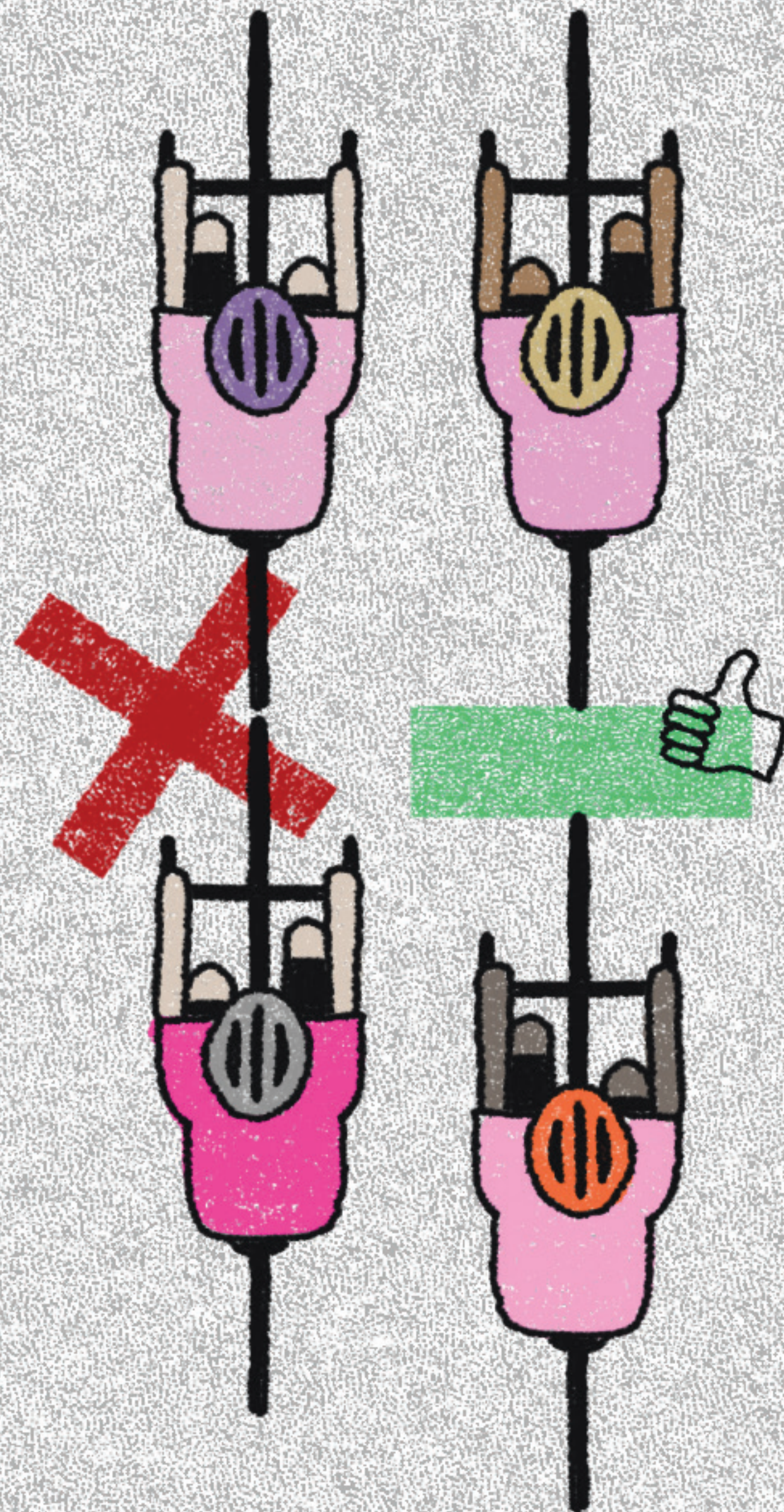
CUIDADOS IMPORTANTES

NÃO COLE NA RODA DA FRENTE

Atente-se sempre à distância para a bicicleta da sua frente. Ela não deve ser nem muito pequena e nem muito grande a ponto de formar um buraco no pelotão.

Andar muito próximo da roda da frente diminuirá o seu espaço e tempo para reação diante de qualquer imprevisto, podendo resultar em uma queda.

A diferença do vácuo de uma distância insegura para uma distância segura é mínima ou nenhuma. Priorize a segurança.



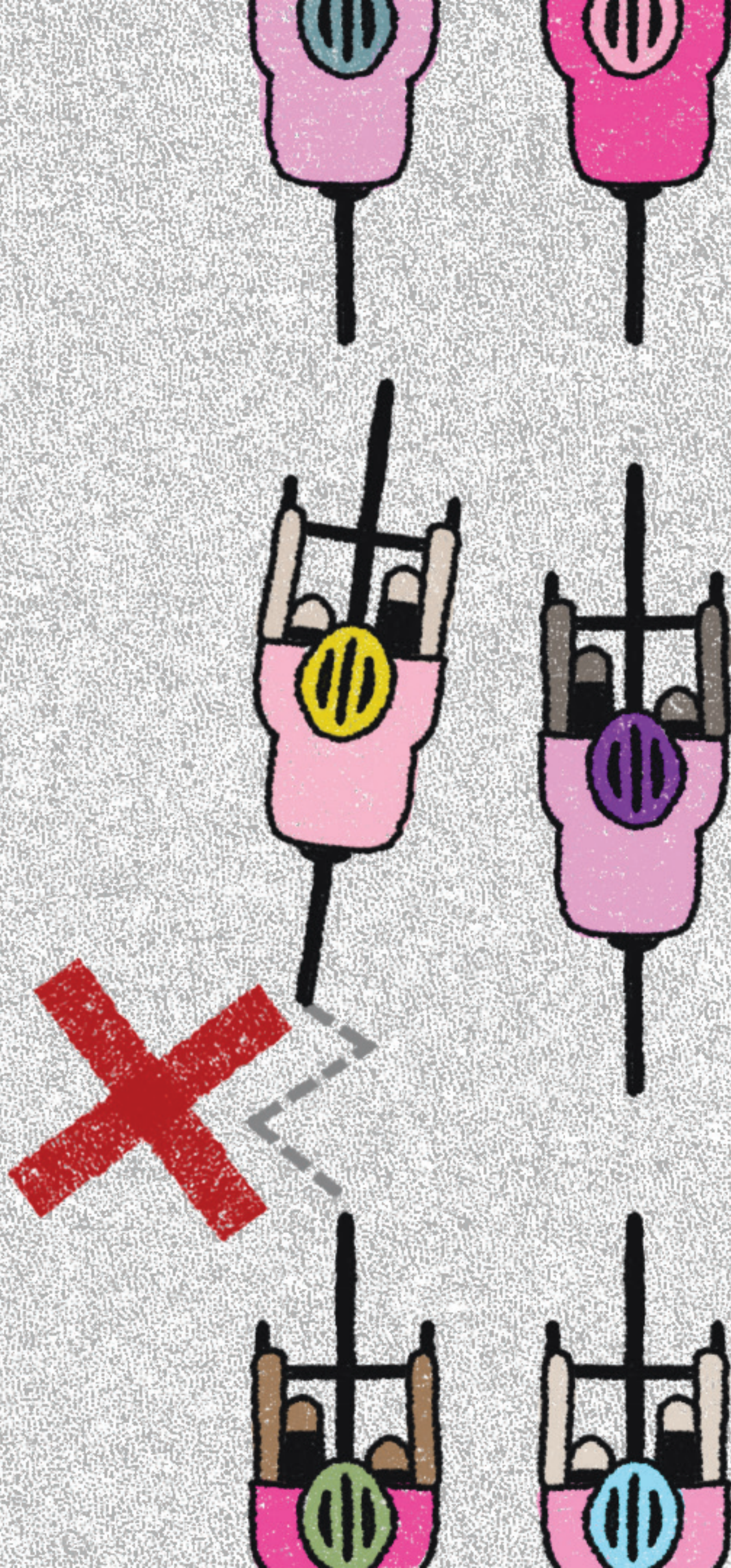
CUIDADOS IMPORTANTES

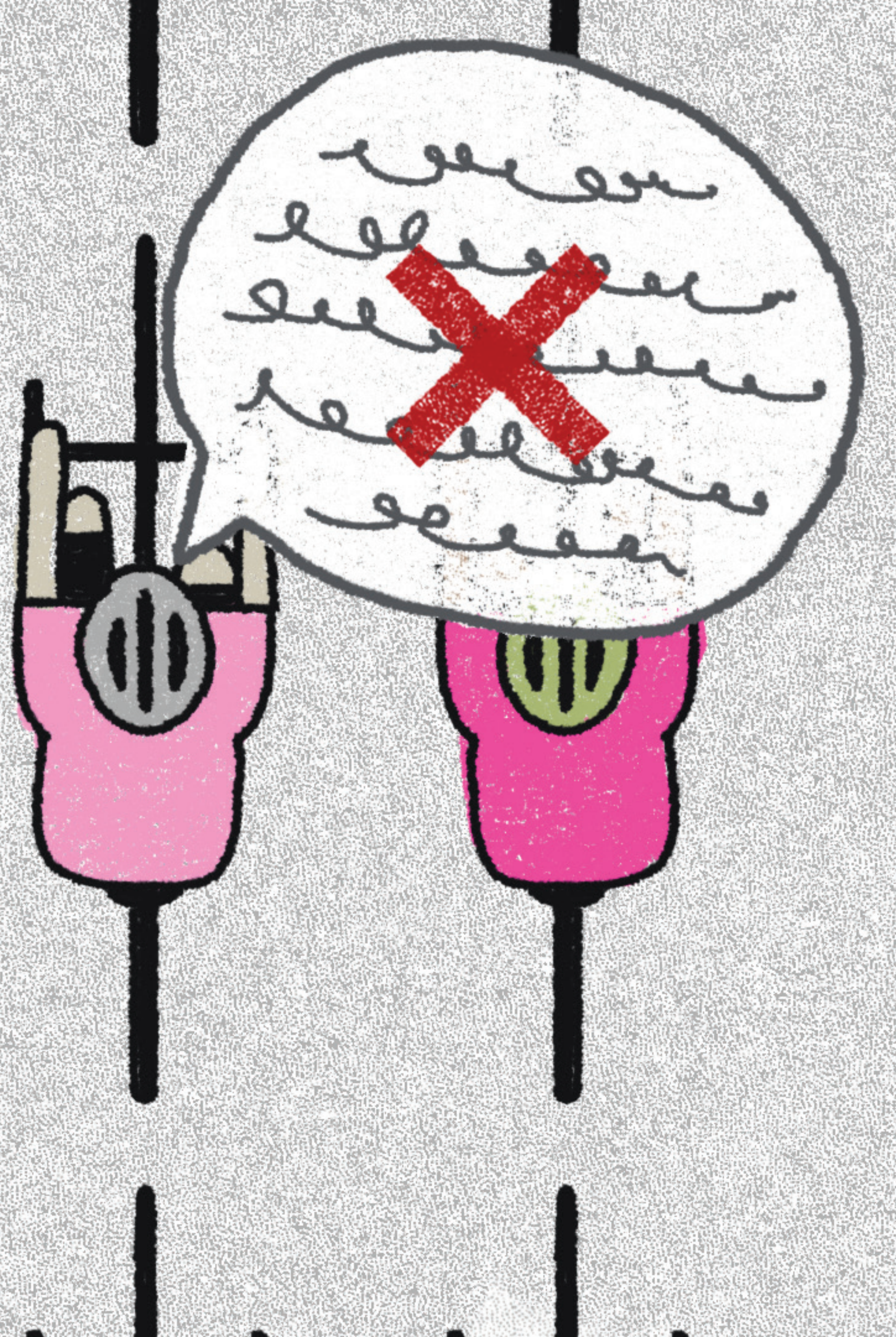
EVITE MOVIMENTOS BRUSCOS



Lembre-se que o ciclista de trás tende a repetir os seus movimentos, portanto mantenha-se firme, priorize movimentos sutis e faça a linha mais previsível possível.

Mantenha os freios sempre acessíveis às suas mãos, porém evite freiar no meio do pelotão. As desacelerações, quando necessárias, devem ser feitas apenas deixando de pedalar, deixando o freio como última opção. Nunca desacelere bruscamente.



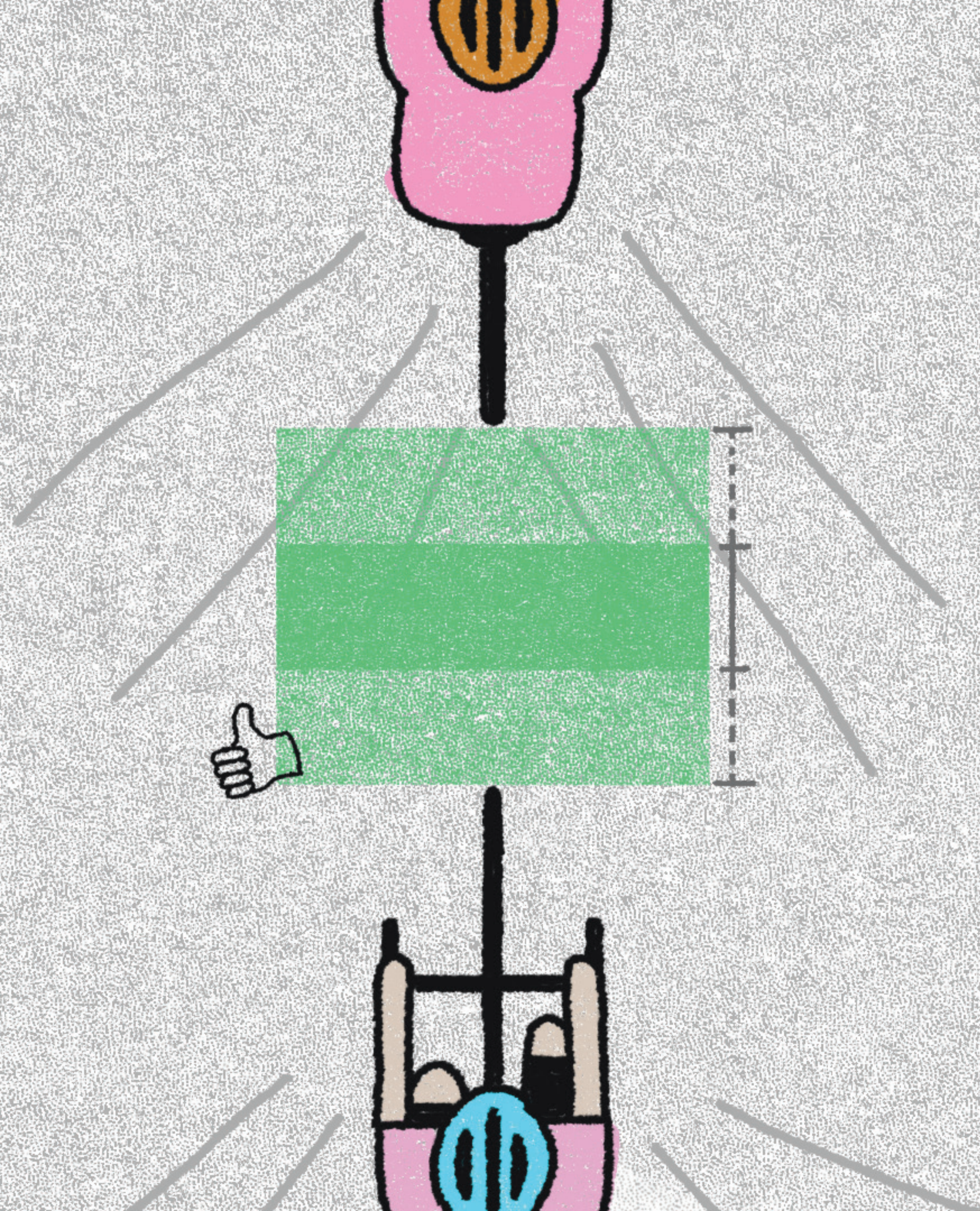


CUIDADOS IMPORTANTES

EVITE CONVERSAS E DISTRAÇÕES



A formação de pelotão deve ser um momento de concentração máxima. Evite tirar sua e a dos demais ciclistas. Um breve momento de desatenção pode custar a segurança de todo o grupo.



CUIDADOS IMPORTANTES

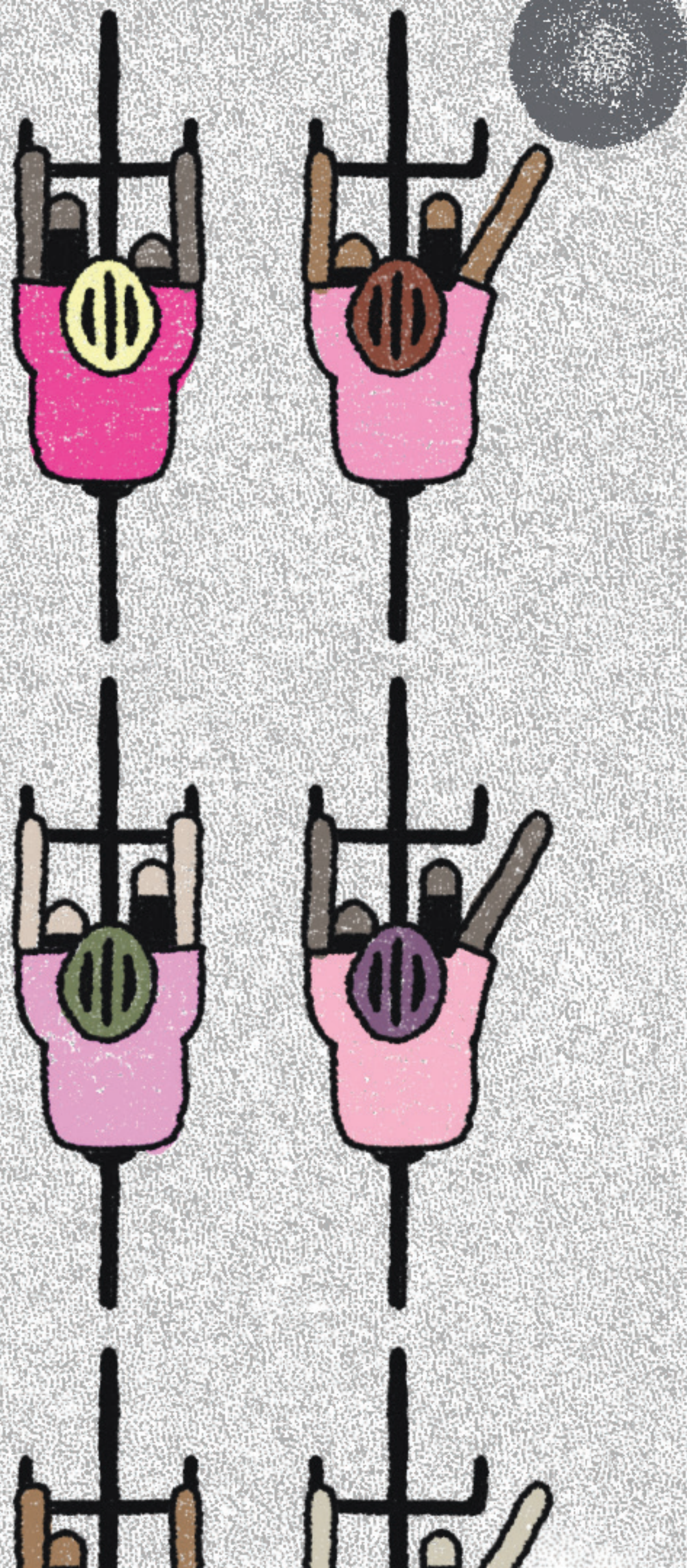
NAS DESCIDAS, AUMENTE O GAP



O “gap” - ou o espaço entre a sua bicicleta e a da frente - deve ser consideravelmente maior em descidas, comparado ao de trechos mais planos.

Lembre-se que nesta situação você precisa menos do vácuo e que seu tempo de reação a qualquer imprevisto é muito menor devido à maior velocidade.

Por este mesmo motivo, as descidas pedem o dobro de atenção e cuidado.



CUIDADOS IMPORTANTES

SINALIZE BURACOS, OBSTÁCULOS E MOVIMENTOS

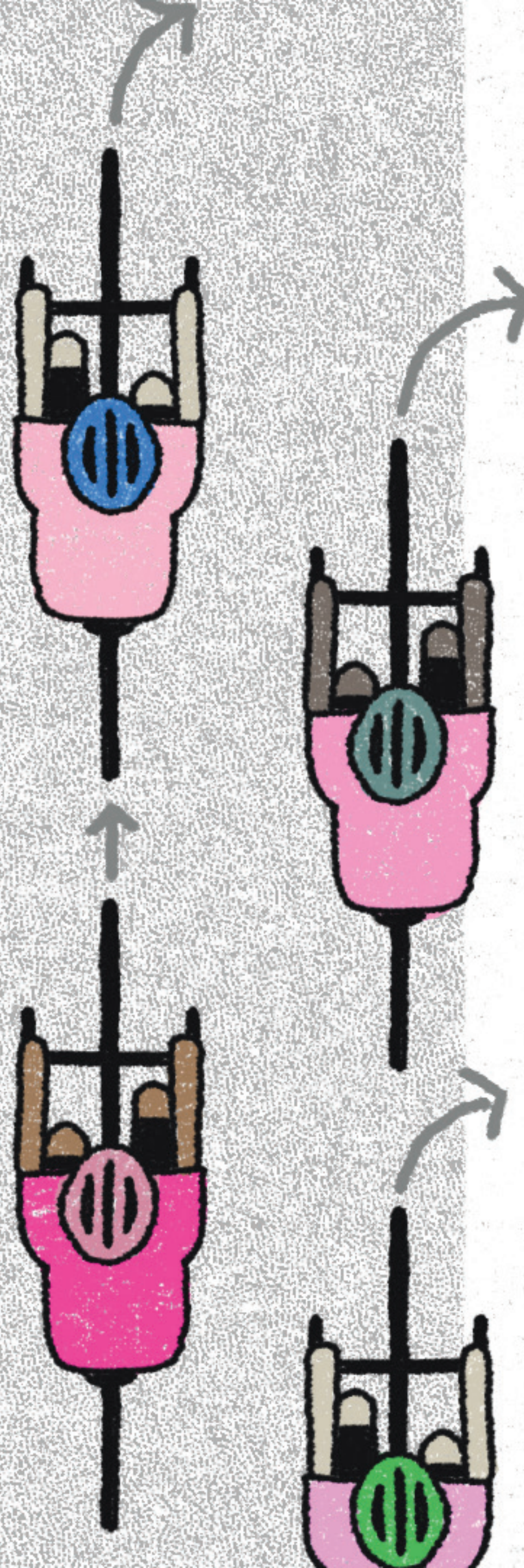


A sinalização deve sempre vir da frente para trás, e deve sempre ser repassada **até que chegue à última fila.**

Lembre-se que quanto mais ao fundo do pelotão o ciclista estiver, mais sua visão estará encoberta, portanto é de extrema importância que o sinal chegue até ele.

Importante: sinalize também qualquer intenção de movimento que você precise fazer (antes de fazê-lo), como levantar do selim em trechos de subida (abrindo os dois cotovelos) ou deixar sua posição para se colocar mais para trás do grupo (indicando com o cotovelo o lado por onde o ciclista de trás deve te ultrapassar).

Para os mais iniciantes que tem dificuldade em tirar a mão do guidão, mantenha-o seguro e sinalize com os dedos.



CUIDADOS IMPORTANTES

CUIDADO AO PARAR O GRUPO



Em momentos em que o grupo precisa fazer uma parada não-planejada (como em furos ou outros problemas mecânicos), este movimento deve ser feito com muito cuidado.

O ciclista com o problema deve levantar a mão, sinalizar e avisar, enquanto o grupo todo deve diminuir a velocidade gradualmente até parar (evitando freiar de uma vez só) para evitar engavetamentos. Use a calma e faça movimentos sutis até que o grupo todo tenha parado em segurança.

Ao parar em rodovias, não fique no meio do acostamento. Busque um local protegido e menos exposto.



CUIDADOS IMPORTANTES

NÃO USE FONES DE OUVIDO



O uso de qualquer tipo de fone de ouvido é proibido durante os pedais em grupo. Toda atenção possível ao seu entorno é de fundamental importância.



CUIDADOS IMPORTANTES

USO DE CELULARES OU OUTROS DISPOSITIVOS



Também é proibido o manuseio de celular, câmeras e afins, quando:

- @ ciclista se encontra na frente ou no meio do pelotão;
- em qualquer lugar do pelotão em trechos mais movimentados (acostamento de rodovia, marginal, etc).

É permitido:

- Em subidas ou trechos mais lentos, quando o grupo não se encontra em formação de pelotão;
- No fundo do pelotão, desde que não em lugares mais movimentados como os já mencionados acima.

*Contamos com a colaboração de tod@s para que possamos
praticar sempre um ciclismo seguro. Bons pedais!*



FUGA
CLUBE DE
CICLISMO

fugacc
.com