



LEIA COM ATENÇÃO: Um passeio ciclístico, curtindo a paisagem é tudo de bom. Mas para voltar com boa lembrança do passeio é importante tomar alguns cuidados para que não aconteça nenhum imprevisto desagradável durante o percurso.

Destacamos aqui 8 dicas para você aproveitar ao máximo o passeio.

- 1-Revise sua bicicleta antes de iniciar o percurso: pneus, correntes, freios etc...
- 2-Não esqueça de levar uma garrafinha com água
- 3-Com relação a alimentação: 30 ou 40 minutos antes, alimente-se bem. Dê preferência a ingestão de carboidratos (pães, banana são boas opções);
- 4-Se possível leve barras de cereal e frutas para comer em pequenas quantidades a cada 30 minutos de pedal.
- 5-O EPIs (Equipamentos de Proteção Individual) é indispensável para sua segurança e proteção – Capacete, lanternas e sinalizadores
- 6-Vestiário também é fundamental –calça de preferência apropriada ao ciclismo com forro acolchoado e camisa de manga longa, óculos esportivo e sapato confortável (tênis).
- 7-Não jogue seu lixo pelo caminho;
- 8-Jamais saia sem Protetor Solar.

