



## MANUAL DO CONDUTOR PERNAS DE ALUGUEL (rev.3)

### ***Por que ler tudo isso? O texto é muito longo!!!!***

*Parece aqueles contratos quando instalamos um aplicativo e clicamos em 'aceito', sem mesmo ler.*

*Bom, realmente é longo, mas é interessante que se leia para saber com antecedência como você deverá se "comportar" durante sua corrida como Pernas de Aluguel.*

*Haverá uma chamada oral antes da prova com perguntas sobre o Manual. Se você errar 5 questões das 298 não poderá correr com a gente! Bem, isso é brincadeira, mas se você leu até aqui, faça mais uma forcinha e leia até o fim!*

*Correr empurrando um triciclo ou sozinho são coisas completamente diferentes. Quando você corre sozinho, facilmente você desvia de cachorros, pessoas andando, corredores mais lentos, carros ou qualquer outro obstáculo. Você também é um pequeno obstáculo aos que estão ao seu redor. Agora, quando estiver correndo com uma cadeira ou triciclo, você será um alvo maior e deve considerar algumas coisas:*

**Segurança:** vem em primeiro lugar. A do cadeirante, a sua e a dos outros participantes. Seja visto, seja ouvido, seja notado, antecipe os movimentos seus e dos outros participantes. O triciclo é comprido e nem sempre você enxergará a roda da frente. Mantenha uma distância segura do corredor à sua frente para não dar aquele "totó" no calcanhar do próximo.

**Cortesia:** também vem em primeiro lugar. Nosso grupo é diferente de muitos outros participantes, principalmente àqueles que buscam tempo e podem enxergar um triciclo como um obstáculo indesejável, mas na maioria, todos irão respeitar, entender e apreciar a causa.

**Diversão:** junto com Segurança e Cortesia, também vem em primeiro lugar. Lembre-se que suas pernas foram "alugadas" para propiciar diversão aos ocupantes dos triciclos ou cadeiras. Não estamos correndo para bater recorde pessoal de tempo, ou chegar entre os 3 primeiros colocados. Garantindo a diversão do "locatário" das pernas, é garantido que você irá se divertir também.

**Antes da largada:** certifique-se que nosso corredor esteja bem confortável e com o cinto de segurança afivelado e bem preso ao triciclo ou cadeira.





*Em caso de despressurização, máscaras de oxigênio cairão sobre sua cabeça. Ops, texto errado!*

Verifique se os protetores de pernas, capacetes e todos os acessórios de segurança estejam bem ajustados.

**Batedores:** são todos os Pernas de Aluguel designados para correr com o determinado triciclo que não estejam conduzindo o mesmo. Sua função passa a ser de clarear o caminho para o companheiro condutor, avisar de sua chegada, pegar água, enfim, preparar o tapete vermelho para o condutor e o triciclo passarem.

**Na largada:** Largamos na turma do fundo. O grupo do Pernas tem sido bem grande e atrapalharíamos os organizadores largando na frente.

Caso tenhamos corredores de handbikes, estes podem optar em largar na frente e devem estar posicionados na largada pelo menos 15 minutos antes da largada ou no horário estipulado pelo organizador. Você pode ser solicitado a dar apoio a um corredor de handbike e acompanhá-lo até a largada. Essa convocação geralmente é feita para algum Pernas que esteja participando pela segunda vez ou mais de uma corrida.

Não existindo uma área especial para o Pernas, o melhor é largar no fundo, mas saiba que estará efetuando muito mais ultrapassagens do que se largasse na frente. Também você será visto por mais gente que lhe parabenizará pela sua atitude/ação. Essa parte é emocionante!

Durante os primeiros quilômetros, onde a quantidade de pessoas é maior, posicione-se pelo lado de fora do traçado da prova, evitando assim os corredores de maiores velocidades e os aglomerados que caminham. Evite estar muito próximo à guia, pois em caso de alguma manobra, ficaria impossibilitado de efetuá-la.

**Ao parar:** você deverá frear seu peso, mais o da cadeira e o do ocupante. Não pode simplesmente parar. Você deve planejar suas paradas observando os outros corredores que estão ao seu redor. Sinalize e avise aos batedores do grupo seu desejo de parar.

**Ao manobrar ou virar:** Igual à parada, você não pode virar da mesma forma como se estivesse correndo sozinho. Preste bastante atenção nas distâncias ao seu redor para ter espaço suficientemente seguro para você, ocupante, corredores e obstáculos à sua volta. Não faça curvas





fechadas ou tangencie curvas. Levante a roda da frente para facilitar as curvas mais acentuadas. Para levantar a roda da frente, você empurra o guidão para baixo. Aí o triciclo irá virar com facilidade para qualquer lado. **NUNCA FAÇA O MOVIMENTO AO CONTRÁRIO, OU SEJA, EMPURRAR O GUIDÃO PARA CIMA, SEJA QUAL FOR A MANOBRA. SEMPRE EMPURRE-O PARA BAIXO**, mesmo que isso vá contra seus conhecimentos de física!

**Ultrapassagem:** Ao ultrapassar corredores ou pessoas caminhando, avise-os de sua aproximação e diga qual lado irá fazer a ultrapassagem. Dê bastante tempo para os que estão à sua frente reagirem ao aviso de ultrapassagem. Chegar de surpresa não é uma boa ideia! Uma boa forma de executar a ultrapassagem é:

- Toque a buzina do triciclo (se houver) para anunciar sua presença;
- Batedor, aproxime-se com gentileza do corredor e anuncie a passagem do triciclo;
- Diminua sua velocidade se for necessário e certifique-se que a pessoa entendeu o que está acontecendo permitindo sua passagem;
- Sorria, agradeça, acene, diga "Bom dia!", "Boa Prova!" ao ultrapassá-lo;
- Se por ventura esse atleta se incomodar com esse deslocamento, explique sobre a dificuldade de trocar de direção do triciclo e agradeça-o pela cooperação.

**Nos pontos de água:** você não estará sozinho, há uma forte tendência de aglomeração, com diminuição de velocidade da maioria e um grupo de corredores não querendo perder tempo em beber água. Um ou mais batedor fará a gentileza de pegar água para você e para nosso atleta. Não dê água aos nossos atletas com o triciclo em movimento.

Se formos parar para beber água, paramos aproximadamente 18,358 metros após a última baía de água para não atrapalhar o procedimento de entrega de água. Não dê muita água para nossos atletas, pois terão vontade de fazer xixi no meio da corrida.

Alguns copinhos d'água poderão enroscar na base do apoio dos pés do triciclo. Como nosso objetivo não é varrer todos os copinhos da rua, dê





uma empinada com a roda da frente do triciclo para que os mesmos fiquem para trás!

**Nas curvas de 180° (retorno em "U"):** saia completamente do traçado e da tangente da curva. O triciclo não é manobrável como um carrinho de supermercado. Diminua sua velocidade, levante a roda da frente, e faça a curva com a máxima segurança possível para o ocupante, você e os outros participantes. ***Aqui você já sabe como deve fazer para levantar a roda da frente. Se houver alguma dúvida, reinicie sua leitura desse Manual pois você corre um grande risco de ser reprovado(a).***

**Troca de condutor:** você não estará sozinho nessa jornada, haverá mais de um Pernas de Aluguel por triciclo. Fazemos a troca de quem empurra a cada quilometro, ou conforme combinado, ou caso um condutor canse, ou haja uma subida, ou a qualquer momento que o atual condutor solicite. Não é preciso parar de correr. Avise o próximo Pernas, coloque-se de um dos lados do triciclo segurando-o com uma das mãos. O próximo condutor deve se posicionar em seu lugar e somente solte o triciclo na certeza que o outro condutor esteja de total controle do triciclo. A partir desse momento, as funções são trocadas. Quem estava empurrando passa a ser batedor e vice-versa.

Durante sua etapa de condução, seus braços poderão doer ou cansar mais do que suas pernas. Aguarde firme, observe um momento em que você pode segurar o triciclo com apenas uma das mãos e solte o outro braço, agite-o para baixo, relaxe os músculos e logo passará. Repita essa operação para o outro braço. Caso sinta que a dor está incomodando, avise um dos outros Pernas e solicite o procedimento de troca de condutor.

**Nos tapetes de medição de tempo:** nem sempre é um simples tapete. Há um degrau ou uma sequência de degraus que poderá propiciar um belo tranco na roda da frente. Preste atenção, mantenha-se fora do traçado principal, diminua sua velocidade e alivie o peso da roda da frente, e passe pelos mini obstáculos sem que o seu ocupante seja arremessado para fora do triciclo (figura de linguagem).

**KM FINAL:** Na marca de último quilômetro da corrida, paramos todos para a fotografia oficial da corrida, aquela que será manchete em todos os jornais esportivos do planeta. Colocamos nossos atletas na frente e sorriso no rosto para sair bonito(a) na foto.





**Na chegada:** outra zona de possível tráfego intenso, corredores com paradas súbitas para tirar fotos, abraçar em grupo e várias outras modalidades de cruzar a linha de chegada, torna a chegada um momento propício para acidentes. Haverá os que querem um caminho livre para o sprint final, aqueles que não podem perder para um grupo empurrando um triciclo, ou mesmos os que estão esgotados e caminham lentamente pela linha de chegada. Observe todas as reações dos corredores para evitar qualquer incômodo no final da prova. Também faremos desse momento, um momento único para nossos atletas. Eles tem que saber que estarão cruzando a linha de chegada. Toque a buzina, aplauda-os, faça festa para eles, faça-os sentir verdadeiros campeões. Pode chorar, é permitido! Foi para isso que você foi convocado! Sinta-se orgulhoso pois sua missão está quase chegando ao fim.

**Na entrega da medalha:** outro ponto em que há um grande tumulto. Tentaremos ao máximo fazer com o que o triciclo passe da mesma forma que qualquer participante passa para receber a medalha. Algum dos batedores pegará a medalha para você e para nosso campeão, se necessário, e esta deve ser colocada no pescoço do nosso atleta de forma especial também, parabenizando-o muito, cuidando para que essa festa não atrapalhe o fluxo de corredores saindo da zona de medalhas.

**Lembre-se, nosso grupo será destacado dos demais pela causa, pelos triciclos, pelas buzinas. Não cause problemas para evitar reclamações de corredores juntos aos organizadores do evento pois estaremos retornando em outras provas. Temos sempre que ser muito bem vistos.**

Obrigado pela sua leitura e pela sua participação nesse momento!

