

## 6 dicas de segurança para correr a noite sem riscos

Cada corredor tem opção de [treinar em certos horários](#), e correr a noite é um dos preferidos. Mas para que isso não seja um problema, o ideal é tomar alguns cuidados e precauções.

Muita gente prefere correr a noite por causa do horário de trabalho. Alguns aproveitam o pique de sair do fim da tarde e vão direto para o treino. Outros conseguem tempo de voltar para casa, trocar de roupa, comer e se organizar. Além disso, correr a noite em muitos casos ajuda a fugir do trânsito, e geralmente não há aquele calor típico do nosso país tropical.

Com essa série de vantagens, correr a noite pode ser muito bom, mas também perigoso, se não tomados alguns cuidados básicos. Muito fluxo de veículos, lugares mais escuros e buracos não visíveis tornam a tarefa mais difícil. Mas não podemos esquecer também de alguns pontos que podem ficar significativamente desertos.

Veja agora as 6 dicas que preparamos para você ficar mais seguro para correr a noite.

### 1. Corra em grupo



Andar sozinho pode ser perigoso em determinados locais e horários. Por conta disso, tente organizar um grupo de amigos que gostem de correr a noite, mas que também sintam certa insegurança e não o fazem sozinhos.

Hoje também existem diversas opções de [grupos de corrida](#) aos quais você pode aderir. É possível se encaixar num horário que fique melhor e, além de conhecer gente nova, você também terá a orientação de um profissional que dará o [suporte necessário para melhorar seu desempenho](#).

### 2. Escolha o vestuário adequado

Durante a noite, há uma menor incidência de luz, portanto o melhor é usar cores bem claras como verde, amarelo, azul e rosa fluorescente. É importante que os automóveis e motocicletas consigam ver você de longe com a ajuda do farol. Isso também vale para os calçados.

Atualmente existem no mercados diversas opções com faixas refletivas, tanto no tênis quanto na vestimenta. Ou seja, não existe desculpa para não estar visível.

### **3. Correr a noite: apenas na contramão**

Correr na contramão é uma dica muito importante e que todo corredor deveria seguir. Mas quando falamos dessa opção, damos como referência os carros indo na direção contrária à sua. Isso ajuda a evitar possíveis acidentes por falta de visibilidade, assim como você consegue desviar com antecedência de algum veículo que venha distraído em sua direção.

A noite isso se torna ainda mais importante, pois diminui muito a visibilidade do motorista e qualquer acidente pode ter uma grande magnitude.

### **4. Quer correr com música? Abaixei o volume**

Nada melhor do que correr a noite com uma boa trilha sonora, não é mesmo? Só que correr com a música no último volume pode te deixar bastante vulnerável e impedir que você ouça alguma buzina ou alerta de pedestre, o que pode causar um grande acidente. O melhor mesmo é deixar os fones em casa ou usá-los apenas em um dos ouvidos.

Temos uma matéria em nosso blog sobre os prós e contras de [correr com música](#).



## 5. Evite levar aparelhos eletrônicos para correr na rua

Infelizmente, existem muitos bandidos que ficam observando as pessoas que estão se exercitando na rua para olhar o que vale a pena ser roubado. Portanto, evite celulares na hora de correr na rua. Procure ouvir música somente num ambiente seguro como uma academia.

Utilizar um [relógio para corrida](#) pode ser uma opção mais segura de controlar seu treino, além de desviar menos a sua atenção do que visualizar a tela de seu celular

## 6. Vá a lugares mais movimentados

Como durante a noite o movimento em algumas partes da cidade diminui, nada melhor que aproveitar o momento para correr em locais onde há uma maior quantidade de pessoas e bastante iluminação. Além disso, se exercitar numa avenida cheia é uma excelente opção para quem quer se sentir mais seguro na corrida noturna.

Muitas avenidas inclusive têm se estruturado para receberem corredores noturnos, criando marcações e iluminações adequadas. Não deixe de pesquisar. e achar a mais próxima de você.

## Dica extra: Quer correr a noite? Procure a calçada

Parece lógico, mas muitos corredores se arriscam a noite correndo na rua ao invés da calçada. Procurar espaços com quarteirões maiores, que possibilitem correr melhor na calçada, sem dúvida trás grande

segurança para realizar seu treino de corrida.

E você, costuma correr a noite? Conte pra gente, nos comentários, quais são as medidas que você toma para se sentir mais seguro!