

CONSELLS BÀSICS DE CIRCULACIÓ EN CIUTAT

1. Què hem de portar?

Elements de la bicicleta Obligatoris per llei.

Les llums: Llum blanca al davant + llum vermella darrera fixe + catadiòptic darrera.

Un timbre: Queda prohibit un altre aparell acústic com botzines o d'altres.

Elements de la bicicleta recomanats.

Un bon cadenat - el més recomanat és la "U" rígida + un cable + bloquejadors rodes i seients -; Una pinça o anella pel pantaló; un cistell o alforges portar la bossa.

El casc és obligatori? No a la ciutat, ja que és zona urbana. Sí en vies interurbanes.

2. Abans de sortir

Revisar els punts febles: Infla les rodes de forma regular, posa oli a la cadena i revisa els frens.

L'alçada del selló. Aprofita la força de les teves cames i evita mals d'esquena, porta el selló a alçada: al punt més baix de la pedalada, el genoll ha de quedar lleugerament flexionat.



Com posar la cadena: Recolza la bici a les teves cames. Amb la mà esquerra agafa la cadena, encaixa-la amb les dents per sota i aguanta-la. amb la dreta agafa el pedal i gira'l al contrari de la marxa. ja està.



Evita el robatori NO BAIXIS LA GUÀRDIA: Lliga-la sempre i Bé, encara que sigui per 1 minut.

1. Vigila on la deixes: Comprova que l'aparcament està ben anclat al terra. Lliga-la a aparcaments no amagats i procura deixar-la en un lloc segur. Els aparcaments subterranis que tenen places bici.

2. Lliga-la bé i sempre: Passa el cadenat pel quadre, el punt fix (aparcament, senyal de trànsit, fanal, etc.) i la roda de darrera. Si el cadenat no arriba a agafar-ho tot, lliga preferiblement el quadre amb el punt fix. Fes servir el cable per lligar la roda de darrera i una petita per lligar el seient.

3. Guarda l'acord amb el BACC on apareix el número de la bicicleta: Els cossos policials utilitzen cada vegada més aquesta numeració per identificar la bicicleta.



3. Com hem de circular?

- 🚦 **La regla d'or del ciclista es la conducció preventiva:** Estableix un contacte visual amb els conductors abans de fer una maniobra i mira que et deixen passar.
- 🚦 **Has de veure la ciutat amb ulls ciclistes:** Prepara el recorregut: Tria els carrers estrets, amb pocs carrils, circulació i semàfors. Et sentiràs més segur, tranquil i sovint aniràs més ràpid.
- 🚦 **Per on podem circular:** Carrils bici, calçada, vorera de + de 5 metres, parcs a no ser que indiquin el contrari, zones de vianants i Carrers de prioritat invertida en els dos sentits.

Circular per vorera

Velocitat màxima 10 km/hora, excepte al carril bici

- 🚦 **Convidats a casa d'un altre:** Redueix la velocitat. Si vols anar ràpid ves per calçada.
- 🚦 **El cercle imaginari de seguretat:** Imagina que cada vianant porta un "Hula-hop": Deixar aquesta distància de seguretat per els moviments imprevisibles, especialment amb els nens.
- 🚦 **Avança pel darrera en lloc de pel davant:** En cas que circuli de forma perpendicular a tu, deixa'l passar o desplaçat amb la bicicleta per moure't pel darrera del vianant.
- 🚦 **Fes el patinet o baixa de la bicicleta:** En cas de molta concentració de gent de forma sobtada, ja sigui per una cua d'un cinema o als semàfors, fes el patinet. En cas de molta gent de forma continuada, baixa de la bicicleta i camina o busca un altre carrer sense aglomeracions.
- 🚦 **Lluny de les façanes:** Del portal de casa o de la botiga poden aparèixer vianants de forma sobtada. El teu temps de reacció és petit, així que no hi circulis a prop.

Circular per calçada

🚦 Com fer una maniobra

1. PREVEURE. Aconseguir anar amb línia recte
2. VEURE. Mirar si venen. Repetir-ho varies vegades
3. SER VIST. Mirar per assegurar-se que et tenen en compte
4. SENYALITZAR. Aixecar el braç per indicar la maniobra que farem
5. REALITZAR. Fer la maniobra ràpida i amb seguretat



- 🚦 **Senyalització:** Dona a conèixer les teves intencions. És la única manera de comunicar-nos amb el nostre entorn. Et facilita realitzar una maniobra ja que estaran pendents del nou moviment.
- 🚦 **Més segur pel centre del carril:** tens el dret i nosaltres t'ho recomanem per seguretat. És la millor manera d'incrementar la teva seguretat: evites avançaments perillosos sense distància de seguretat, topar amb les portes que s'obren dels cotxes aparcats o ficar la roda als embornals.
- 🚦 **Atenció als encreuaments:** Són els punts més perillosos.
- 🚦 **Circular per diferents carrils bici:** Tots tenen avantatges i desavantatges. Hem de conèixer per saber on fem la nostra atenció.
- 🚦 **Respecta les normatives i ordenances de trànsit:** Quan vas per la calçada amb els altres transports has de respectar les normes de circulació si vols que ens respectin.

