

guia ■ pràctica ■ per anar amb bicicleta

La  al **camp** i a la **mntanya**



La  a la **ciutat**



La  a la **carretera**



Els **vehicles** de **motor** i la 

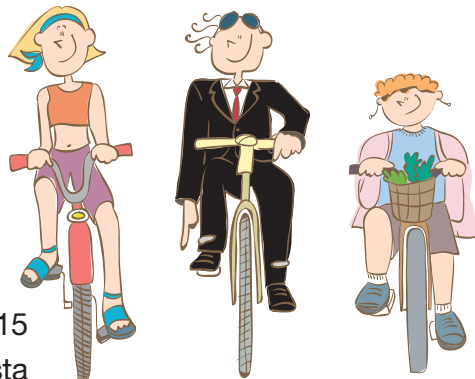


Els **vianants** i la 

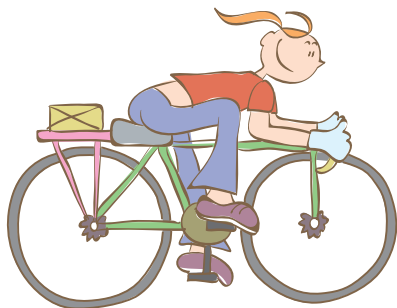


Generalitat de Catalunya
Departament de Medi Ambient

L'any 1973, en plena crisi energètica, Stuart Wilson va escriure en la coneguda revista científica Scientific American un article que esdevingué un clàssic en les referències a l'eficiència energètica de la bicicleta. Amb un consum de només 0,15 calories per gram i per quilòmetre, el ciclista encapçala la classificació d'eficiència energètica de tots els mitjans de transport a tracció metabòlica i mecànica. Pel fet que amb bicicleta anem



tres o quatre vegades més ràpid que a peu, amb un esforç que és només un terç del que fa un vianant, difícilment es pot excloure la bicicleta dels plans de mobilitat, si aquests han de ser sostenibles en l'horitzó del 2010.



La bicicleta és la millor opció per a trajectes urbans de menys de 7 km i molt bon complement del transport públic en distàncies més grans. En algunes

comarques, la recuperació d'antics traçats de ferrocarril ha permès la creació de vies verdes ideals per fer cicloturisme. A les ciutats, s'ha avançat molt a l'hora de donar facilitats per a l'ús de la bicicleta, augmentant la xarxa d'itineraris, creant aparcaments i senyalització específica, permetent l'accés de la bicicleta en el transport públic durant certs horaris, etc.



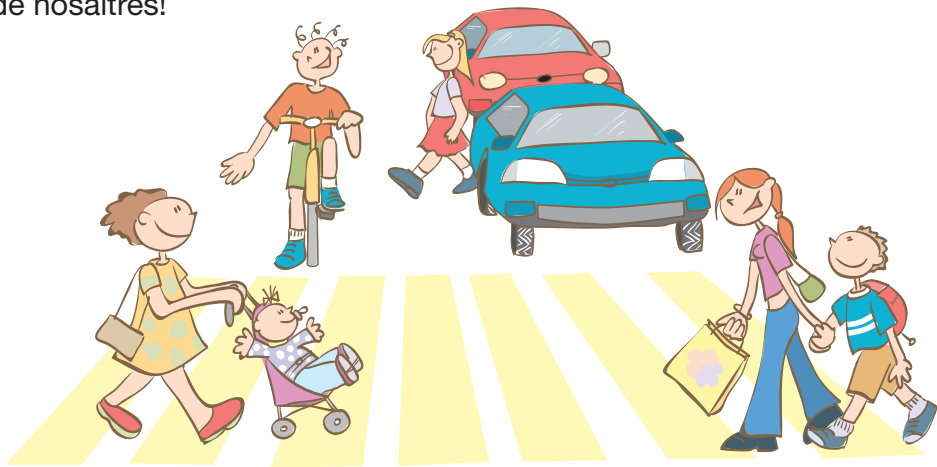
La ofereix nombrosos **avantatges:**



- **ocupa poc espai i és econòmica,**
- **és el mitjà de transport porta a porta més ràpid en els recorreguts a les ciutats,**
- **no emet gasos contaminants, ni fa soroll,**
- **permet fer un exercici físic beneficiós per a la salut, a l'abast de tothom.**

Aquesta guia vol permetre que tothom pugui conèixer les nombroses possibilitats que ofereix la bicicleta. En aquest sentit hi trobareu alguns consells per pedalar amb seguretat, tant per la ciutat com per carretera, pel camp i per muntanya, tot animant-vos a provar de fer-la servir o, fins i tot, que la bicicleta esdevingui el mitjà habitual de transport durant tot l'any.

Tots i totes participem en el model de mobilitat. Que la mobilitat sigui sostenible no solament depèn de les institucions, sinó també del que fa cada un i cada una de nosaltres!



Consells generals per **circular** amb

Tingueu la bicicleta en bon estat:

Abans de sortir, reviseu els pneumàtics, frens i llums de la bicicleta. Feu-li revisions periòdiques en una botiga especialitzada.

Per fer maniobres:

Feu les maniobres d'avançament o de canvi de direcció progressivament i amb seguretat, indicant-les amb anterioritat i assegurant-vos que us han vist.

Per fer-vos respectar i fer respectar els vostres drets:

No dubteu a fer servir el timbre o a alçar la veu. De nit, utilitzeu els llums i materials reflectors.

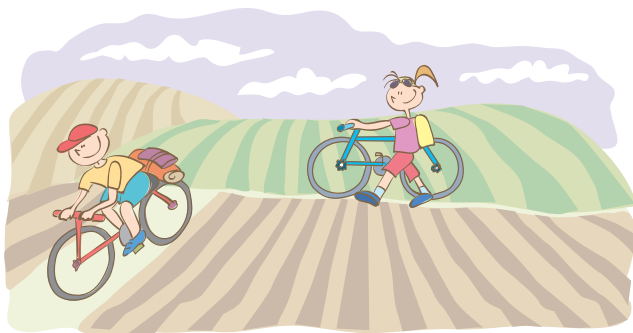
Escolliu bé l'itinerari:

Trieu els itineraris més adients (carrils bici, carrers de poca circulació, carreteres locals, camins, etc.).

La al **camp** i a la **mntanya**



- En sortir de casa, recordeu-vos d'agafar una bossa per a les deixalles, com ara embolcalls, cambres punxades, burilles, etc.
- **Controleu la velocitat i vigileu especialment en els trams amb poca visibilitat.** Tingueu en compte que hi pot haver altres persones en el camí que feu servir.
- Cedit sempre el pas i avanceu les persones que trobeu amb compte, encara que això us faci aturar i baixar de la bicicleta.
- **Eviteu les derrapades en els descensos.** Aquesta pràctica destrossa la coberta vegetal del terra i en provoca l'erosió.
- No entreu a finques on el pas estigui prohibit.



- **Respecteu la fauna i la flora,** i no espanteu el bestiar.
- Si heu fet una parada, procureu deixar el lloc més net, si cal, de com l'heu trobat.
- Fer foc està prohibit.
- Respecteu la tranquil·litat de l'entorn; no feu sorolls innecessaris.
- Si sortiu sols per la muntanya, és aconsellable comunicar la vostra ruta a algú.

- Si per continuar la vostra ruta heu d'obrir alguna tanca, tanqueu-la un cop hagueu passat a l'altra banda.
- **No creueu els sembrats.** Feu la volta i, si el camí no és prou ample, baixeu de la bicicleta.
- Quan circuleu per la muntanya, **no sortiu dels camins,** ja que podeu destruir ecosistemes i accelerar l'erosió del terreny.





guia ■ pràctica ■ per anar ■ amb
bicicleta

**Som-hi! Esperem trobar-vos aviat pedalejant
per ciutat, carretera, camp o muntanya.**



Generalitat de Catalunya
Departament de Medi Ambient

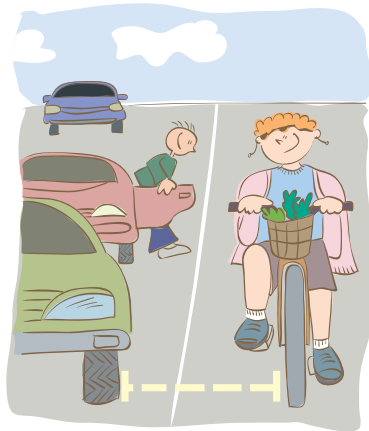
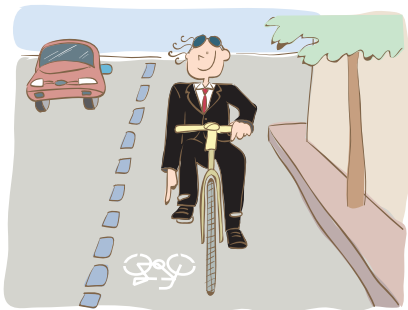


Coordinadora
Catalana
d'Usuaris
de la Bicicleta

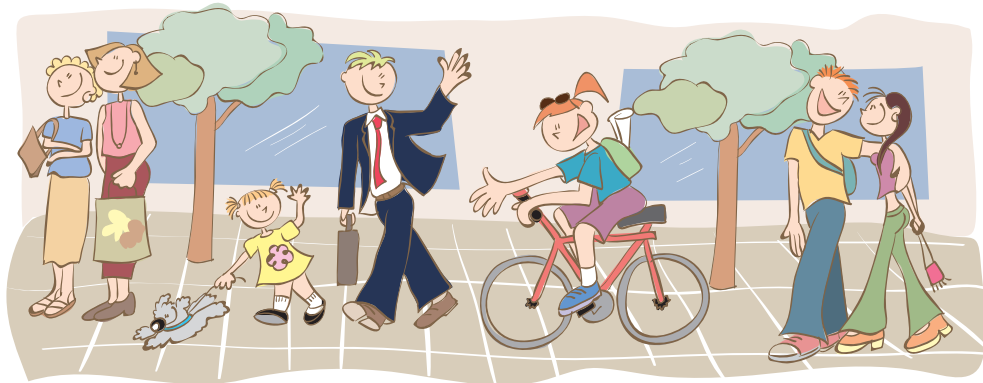


La a la ciutat

- Circuleu amb prudència i respecte les normes de circulació.
- Utilitzeu, sempre que pugueu, el carril de la dreta més proper a la vorera. Si aquest estigués reservat per a taxi i bus, circuleu pel següent.
- Mantingueu una distància prudencial amb la vorera i els cotxes aparcats. Una porta que s'obre o un vianant que baixa de la vorera us poden obligar a fer un moviment bruscat. Per a la seguretat de tots, circuleu sempre pel centre del vostre carril.



- Sempre que sigui possible, circuleu pels carrils bici.
- Si el carril pel qual circuleu està tallat per obstacles o cotxes aparcats, circuleu directament pel carril següent, en línia recta. Esquivar els obstacles fent ziga-zaga és molt perillós.



- Quan circuleu per voreres amples, illes de vianants i passeigs, **respecteu la preferència de pas dels vianants** i adeqüeu la vostra velocitat, segons l'afluència de persones, sense sobrepassar els 10 km/h.

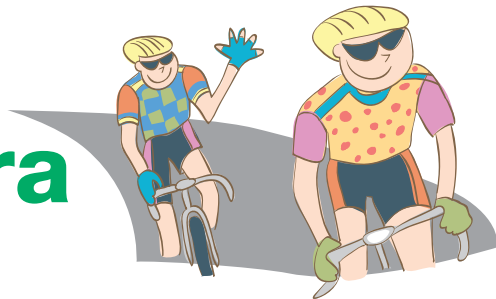


- Feu-vos veure. Els senyals d'indicació de gir i de parada són imprescindibles. El més important, però, és que els vegin els altres usuaris de la via. No sigueu tímids en el moment de senyalitzar els vostres moviments.
- Quan us atureu en un semàfor, **ocupeu l'espai central del carril**. Si us arrambeu a la dreta, pot ser que els vehicles que arrenquin al darrere vostre no us vegin. Si no voleu empassar-vos el fum dels automòbils aturats, avanceu a poc a poc fins al primer lloc de la fila.

- Amb quatre ulls! La bicicleta proporciona una perspectiva millor de la circulació. Podeu preveure amb facilitat les maniobres dels automòbils, fins i tot les d'aquells que circulen diverses posicions per davant vostre. D'aquesta manera podeu reaccionar ràpidament a les sorpreses del trànsit.
- Si circuleu darrere d'un cotxe, heu de mantenir la distància de seguretat, ja que pot frenar de forma sobtada. Així també podreu evitar ensopegar amb els possibles desperfectes de la via.
- Procureu no circular darrere d'autobusos, camions o furgonetes, ja que la vostra visibilitat queda reduïda.
- Conserveu el vostre espai a la calçada i cedi el pas als vehicles més ràpids quan això sigui segur i possible. Aquest és el millor camí per aconseguir una convivència respectuosa.



La a la carretera



- A la carretera circuleu, no competiu!
- Deixeu les xerrades per quan circuleu per camins o carreteres tranquil·les. A la majoria de carreteres, la diferència de velocitat entre els automòbils i les bicicletes fa que el risc per als i les ciclistes, en cas de distracció, sigui més gran.



- Si la carretera té un voral net i prou ample (es recomana un metre com a mínim), hi heu de circular.
- Tant si hi ha un voral com si no, **convé deixar almenys mig metre entre la roda de la bicicleta i el marge dret de l'asfalt.** Una bona col·locació no permetrà que algú, encara que sigui un altre ciclista, us pugui avançar per la dreta.
- Quan circuleu per carreteres amb corbes o de fort pendent, heu d'anar especialment atents. El soroll dels automòbils us adverteix ràpidament de la seva presència, però pot ser que ells no esperin trobar-se amb vosaltres.

- Si per un lloc de difícil avançament porteu al darrere un automòbil, procureu cedir-li vosaltres el pas amb senyals evidents amb la mà esquerra quan cregueu que pot fer la maniobra amb seguretat.
- Si aneu amb una colla de gent i hi ha trànsit intens o dificultat per a ser avançats, **és preferible fer petits grups** i circular mantenint entre els grups una distància d'almenys la mida de dos cotxes.
- Anar a roda és molt avantatjós, però a diferència de les curses, on només cal anar pendent del pneumàtic del ciclista del davant, quan circuleu per carretera heu de mirar endavant.
- En donar un relleu, o avançar posicions dins del grup, recordeu-vos de mirar sempre enrere per comprovar si es pot avançar amb seguretat, i de senyalitzar clarament la maniobra.

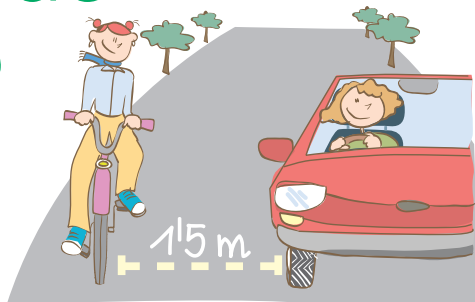


- Si porteu alforges o càrrega, recordeu que el comportament de la vostra bicicleta a les baixades o en fer maniobres és diferent.
- Si heu d'aturar-vos a la carretera per una avaria, per esperar els companys o per consultar un mapa, heu de fer-ho en un lloc adequat i mai a sobre de la calçada.

Els vehicles de motor i la

Conductors de vehicles motoritzats:

- Recordeu que esteu obligats a deixar una distància lateral mínima d'1,5 metres per avançar a un ciclista.
- Cal avançar les bicicletes quan es pot, i no quan es vol. Els trams sense visibilitat s'han de respectar.



- Quan circuleu per carreteres de muntanya amb pendent i corbes, penseu que, en sortir d'un revolt, podeu trobar-vos ciclistes. Per tant, **modereu la velocitat**. Els ciclistes van a velocitat lenta. Espereu, doncs, a tenir visibilitat per avançar-los adequadament.
- Recordeu que el ciclista no pot conduir en una línia recta perfecta; un forat o un cop de vent pot fer que es desviï de la seva trajectòria.

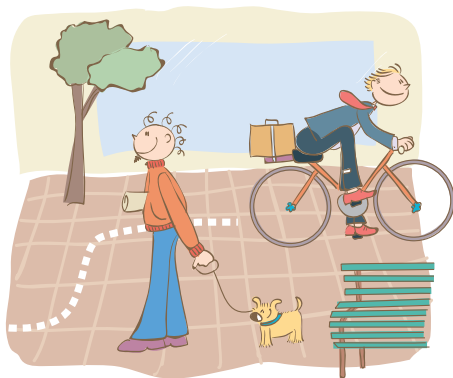
- Quan circuleu darrere d'un ciclista, **respecteu la distància de seguretat** per si pateix una caiguda o té una avaria.
- Si sou conductors/ores de motos, tingueu en compte que no podeu circular pels carrils bici. Encara que hi hagi un embús, respecteu aquest espai d'ús exclusiu pels ciclistes.



Els vianants i la

Vianants:

- Si s'apropa un ciclista per la vorera i es creua amb vosaltres, la millor solució per evitar una topada és **seguir en línia recta sense variar el pas** o bé quedar-vos quiets. Fer moviments sobtats podria dificultar la seva maniobra.
- Quan creueu el carrer, recordeu que les bicicletes no fan soroll.
- Cal perdre la por a les bicicletes. És més fàcil i segur compartir l'espai amb les bicicletes que amb els cotxes i les motos.



Ciclistes:

- **Respecteu rigorosament la preferència de pas dels vianants**, tant en els passos zebra i cruïlles senyalitzades, com en aquelles que no ho estan. Penseu també que en qualsevol moment pot aparèixer un vianant d'entre els cotxes aparcats.
- Quan circuleu per la vorera o per una zona de vianants, eviteu passar a tocar dels vianants. Si us heu de creuar amb ells, ho heu de fer sempre per darrere.



- Si hi ha molta densitat de vianants, no dubteu a baixar de la bicicleta i caminar empenyent-la.
- Anant amb bicicleta, el respecte cap als vianants és la millor fórmula perquè us respectin.