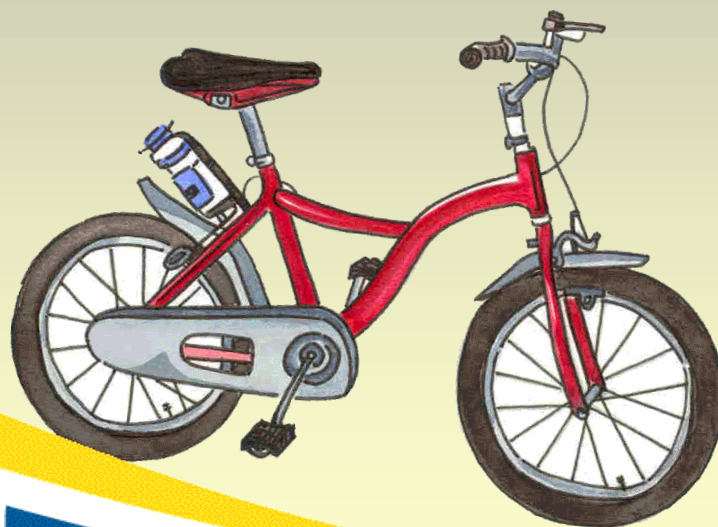


Circulam segurs amb bicicleta



DEFINICIÓ

Què és una bicicleta:

És un vehicle de dues o més rodes, que pot circular per les vies públiques i que al no tenir motor, es propulsa exclusivament per l'esforç muscular que fan les persones que el condueixen, mitjançant pedals o manetes.

Què s'ha de tenir en compte per conduir una bici:

1r. No necessitam autorització per conduir la bicicleta.

2n. Hem de respectar totes les normes de circulació de la mateixa manera que ho fan la resta de vehicles, i si no ho feim, se'ns pot denunciar.

3r. Hem de tenir conscients de que conduim un vehicle

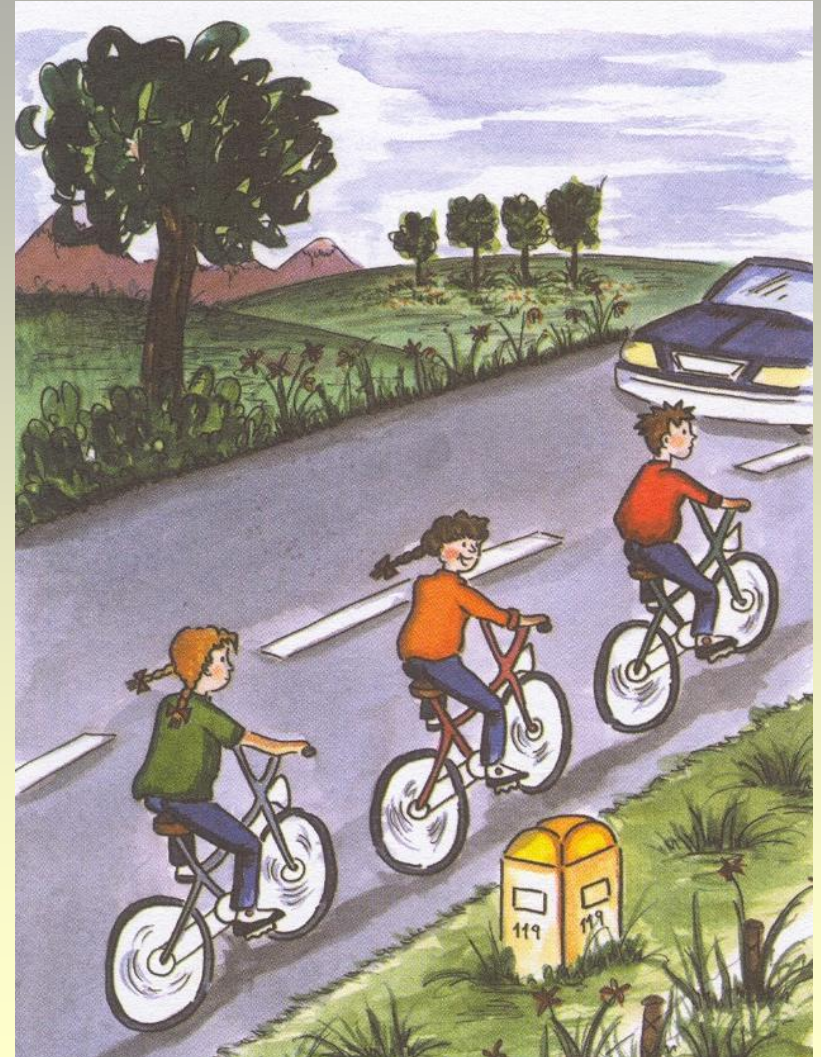


CONSELLS PER A UNA BONA UTILITZACIÓ

1r. Assegurar-se de que la bicicleta és l'adequada per la nostra estatura.

- Seient: Hem de tocar amb les puntes dels peus el terra.
- Manillar: Ha d'estar a la mateixa altura que el seient.
- Hem de tocar amb la punta dels dits l'eix del manillar i amb el colze el seient.

2n. Assegurar-se que la bicicleta està en perfectes condicions: frens, cadena, rodes, ...



CIRCULACIÓ DE BICICLETES

- Circularàs, com a norma general per la dreta, el més a prop possible a la voravia o a la vorera de la calçada.
- Aniràs en línia recta, sense fer ziga-zagues.
- Si existeix, circularàs pel carril bici.
- Mantindràs una distància de seguretat prudencial, 1'50 m.
- Podran ocupar la bicicleta tantes persones com seients tingui.
- No circularàs a més de 40 km/h. i, quan arribis a creuers, llocs de poca visibilitat, passos de vianants, ..., moderaràs la velocitat.



DESTACATS

- Els conductors de bicicleta estan obligats a sotmetre-se a les proves de detenció d'alcohol (0,25 mgr/l).



- És obligatori des del mes de març de 2014, utilitzar el casc de protecció sempre fins als 16 anys. A partir d'aquesta edat, només és obligatori utilitzar-lo per vies interurbanes (carreteres) . Malgrat això, el seu ús es sempre recomanable.



- Es podrà circular en columna de dos com a màxim, sempre el més a prop possible de la dreta i col·locant-se d'un en un en els trams de poca visibilitat



PROHIBICIONS



- Transportar a una altra persona sobre el quadre, manillar, eix roda posterior. Arrestrar qualsevol “objecte”
- Amollar les mans del manillar llevat del moment de dur a terme la senyalització de canvi de sentit, avançament o aturada.

- Aferrar-se a altres vehicles per tal de ser remolcats
- Acostar-se molt als vehicles que ens precedeixen.
- Circular per sobre la voravia, zones per a vianants, ... i per l'autopista.
- Carregar la bicicleta amb objectes que dificultin la visibilitat o posin en perill la seva estabilitat.
- Circular fent ziga-zagues entre els altres vehicles.
- Circular fent ús d'auriculars o aparells de reproducció de música.

SENYALITZACIÓ DE LES MANIOBRES

De la mateixa manera que els cotxes, motos, i demás vehicles tenen l'obligació d'indicar les maniobres que desitgen realitzar, nosaltres amb les bicicletes també ho hem de fer:

Per fer-ho correctament ho hem de fer de la següent manera:

1r. OBSERVAR

2n. SENYALITZAR

3r. REALITZAR



O-S-R

Les maniobres les realitzarem sempre amb el braç esquerre per així tenir sempre la maneta del fre del darrere agafada.

A més, la mà esquerra és la que millor es veurà des del vehicle que circuli darrere de nosaltres.

PER GIRAR A L'ESQUERRA

Estirarem el braç esquerre en paral·lel a la calçada, a l'altura de l'espatlla, amb la mà oberta i la part interior mirant cap el davant.



PER GIRAR A LA DRETA

Estirarem el braç esquerre a l'altura de l'espatlla realitzant una "L" amb el colze, amb la mà oberta i la part interior mirant cap al davant.



PER AVANÇAR

Estirarem el braç esquerre amb un angle de 45º aproximadament i en direcció a la calçada, amb la mà oberta i la part interior mirant cap avall.



CIRCULACIÓ NOCTURNA

A ser possible no circularem de nit amb bicicleta. En cas però de ser necessari, adoptarem totes les mesures de possibles a fi de fer-ho amb seguretat.

1r. Durem col·locats a la bicicleta un llum de color blanc/groc a la part davantera i un reflectant de color vermell a la part del darrere.

2n. Si circulam per una via interurbana, haurem de dur col·locada una peça de roba reflectant que permeti als conductors de vehicles i demés usuaris distingir-los a una distància de 150 metres.

3r. Durem elements reflectants a les rodes.

4t. Utilitzarem un CASC reflectant.

5è. Extremarem les mesures de seguretat.



CIRCULACIÓ EN MALES CONDICIONS METEOROLÒGIQUES



Les condicions meteorològiques influeixen directament en la conducció. La pluja, vent, aigua, gel, neu, terra, etc. poden provocar desplaçaments incontrolats del vehicle.

Per evitar-ho hem de:

- Circular a poc a poc
- Subjectar bé el manillar de la bicicleta.
- Evitar emprar els frens, sobre tot el de davant (esquerra).
- Si plou o hi ha boira, encendre el llum encara que sigui de dia i hi vegem bé.



EL CASC DE PROTECCIÓ

- És un element de seguretat.
- La seva utilització és fonamental ja que a pesar de no evitar l'accident, disminueixen les lesions que poden produir-se en cas de caure de la bicicleta .
- El seu ús pot evitar que l'accident sigui MORTAL.
- RECORDA que l'ús del casc és obligatori sempre fins als 16 anys. A partir d'aquesta edat és recomanable utilitzar-lo sempre!



Utilitza el Casc