

“AMB BICI, SEMPRE AMB CAP...”



***...I AL CAP,
SEMPRE EL
CASC”***

**GUIA PRÀCTICA PER A L'ÚS
SEGUR DE LA BICICLETA**



**AJUNTAMENT
DE BORRIANA**
SEGURETAT

Muntar amb bici és còmode, pràctic, ecològic, sa i divertit. Però, encara que no tinga motor, hem de recordar sempre que es tracta d'un vehicle que pot circular per les vies per on circulen altres vehicles, amb motor o sense, o fins i tot vianants. I per això hem de respectar unes normes que ens garantisquen la nostra seguretat i la de la resta de persones. A continuació mencionarem una sèrie de **consells i normes de seguretat** que hem de respectar sempre:



És molt important que la **grandària de la bici** siga adequada a la del/de la ciclista, de manera que aquest/a pugui recolzar els peus amb seguretat en el sòl.



L'ús del casc. FONAMENTAL. En vies interurbanes és obligatori el seu ús. I en vies urbanes (per ciutat) és obligatori per a menors de 16 anys. Per a majors, no, però resulta molt recomanable. Hem de pensar que fins i tot les persones professionals n'utilitzen sempre, fins i tot les unitats ciclistes de la Policia. El casc aporta molta seguretat contra les lesions més perilloses que hi ha, que són a la zona del cap. Cal usar un casc homologat, n'hi ha de molts tipus i colors, però recorda, **AMB BICI, EL CASC SEMPRE AL CAP**, degudament col·locat i cordat.



Enllumenat i visibilitat. Circulant entre la posta i l'eixida del sol, la bici ha de portar enllumenat: davant un **llum blanc** i darrere un **llum roig** i un catadiòptic roig. Si a més portem catadiòptrics **groc auto** a les rodes, la nostra bici serà molt més visible i amb això segura. En vies interurbanes, a més, cal portar un jupetí d'alta visibilitat distingible a una distància de 150 metres. Igualment les bicis han d'estar dotades de timbre.



Ús de mòbils o auriculars. Està **prohibit**, a més de ser perillós. Si ens distraiem mirant el mòbil no ens adonarem de possibles situacions de perill... a part que ens poden sancionar. Tampoc hem de portar auriculars; en la conducció cal disposar dels cinc sentits, com sol dir-se. I després de la vista, segueix en importància l'oïda.



En bicicletes d'una plaça, **només pot anar la persona conductora**, i solament es pot portar una persona com a passatge si s'és major d'edat i el passatger o passatgera no té més de 7 anys i va en cadira homologada. De manera que els amics i les amigues, en una altra bici o a peu.

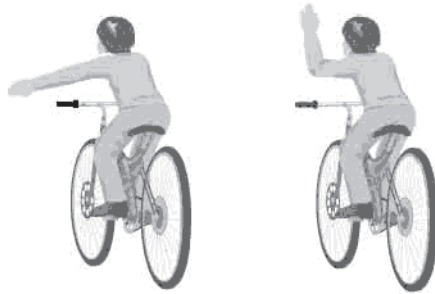


Muntar amb bici TAMBÉ ÉS CONDUIR. Per això sempre haurem de fixar-nos bé en la resta de vehicles i vianants, i estar atents/es a qualsevol circumstància de la circulació. Tant en incorporar-nos a la circulació, en arribar a un encreuament, en girar cap a un altre carrer... sempre cal cerciorar-se que no hi ha perill. Recordem sempre que, encara que la bicicleta és un vehicle, **LA CARROSSERIA ÉS EL NOSTRE COS**, i ja saps que no sempre pot "reparar-se", perquè no tenim peces de recanvi. De manera que res de conduir fent "esses", "cavallets", res de fer carreres ni bromes amb altres ciclistes. Res de muntar amb bicicleta "sense mans" o només amb una mà. No portes coses a les mans, ni

carregues embalums que puguen comprometre el teu equilibri. Quan conduïm amb bici no hem de fer res que ens puga posar en perill, ni a nosaltres ni a les altres persones. Tampoc hem de sorprendre la resta de vehicles amb accions brusques que puguen agafar per sorpresa. Per això no cal fer girs bruscos ni maniobres estranyes.



I com que som conductores i conductors, hem de conèixer i fer, quan corresponga, els senyals de ciclistes (com en el dibuix).



Gir esquerra / Gir dreta



Recorda també que has de respectar els passos de vianants i la resta dels senyals de trànsit, perquè també tens l'obligació de complir-los. Encara que són de moltes formes i colors, no estan per a fer bonic. Serveixen per a ordenar el trànsit de manera que no es produïsqen accidents. Els més importants són els de "STOP", "CEDIU EL PAS" i els semàfors, però n'hi ha molts més. I si no els respectes t'arrisques a patir un accident.



No dubtes a preguntar qualsevol qüestió relacionada amb la circulació amb els/les agents de Policia Local de la [URCE](#), que acudirán al teu col·legi per tal d'explicar-vos moltes coses sobre seguretat viària. O si et trobes al carrer, qualsevol agent de Policia Local resoldrà els teus dubtes.



I recorda, en cas d'emergència, si necessites ajuda, si observes una situació de perill o algú que demana auxili, has de comunicar-ho al telèfon d'**Emergències (112)**, **Policia Local (964 513 311)** o **Guàrdia Civil (062)**. Amb tranquil·litat, hauràs d'indicar on et trobes i què succeeix.