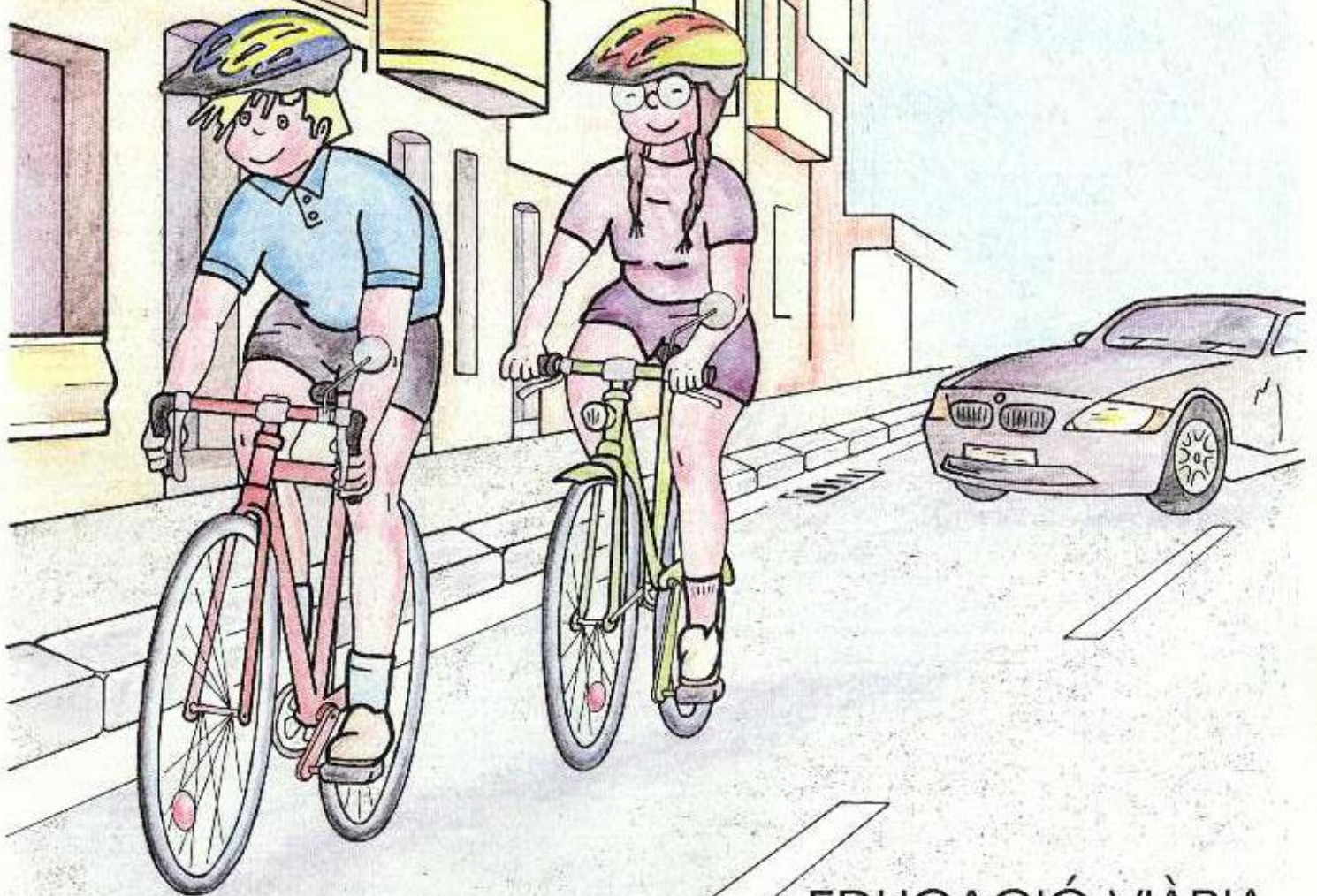


LA BICICLETA

Guia bàsica per una
mobilitat segura.



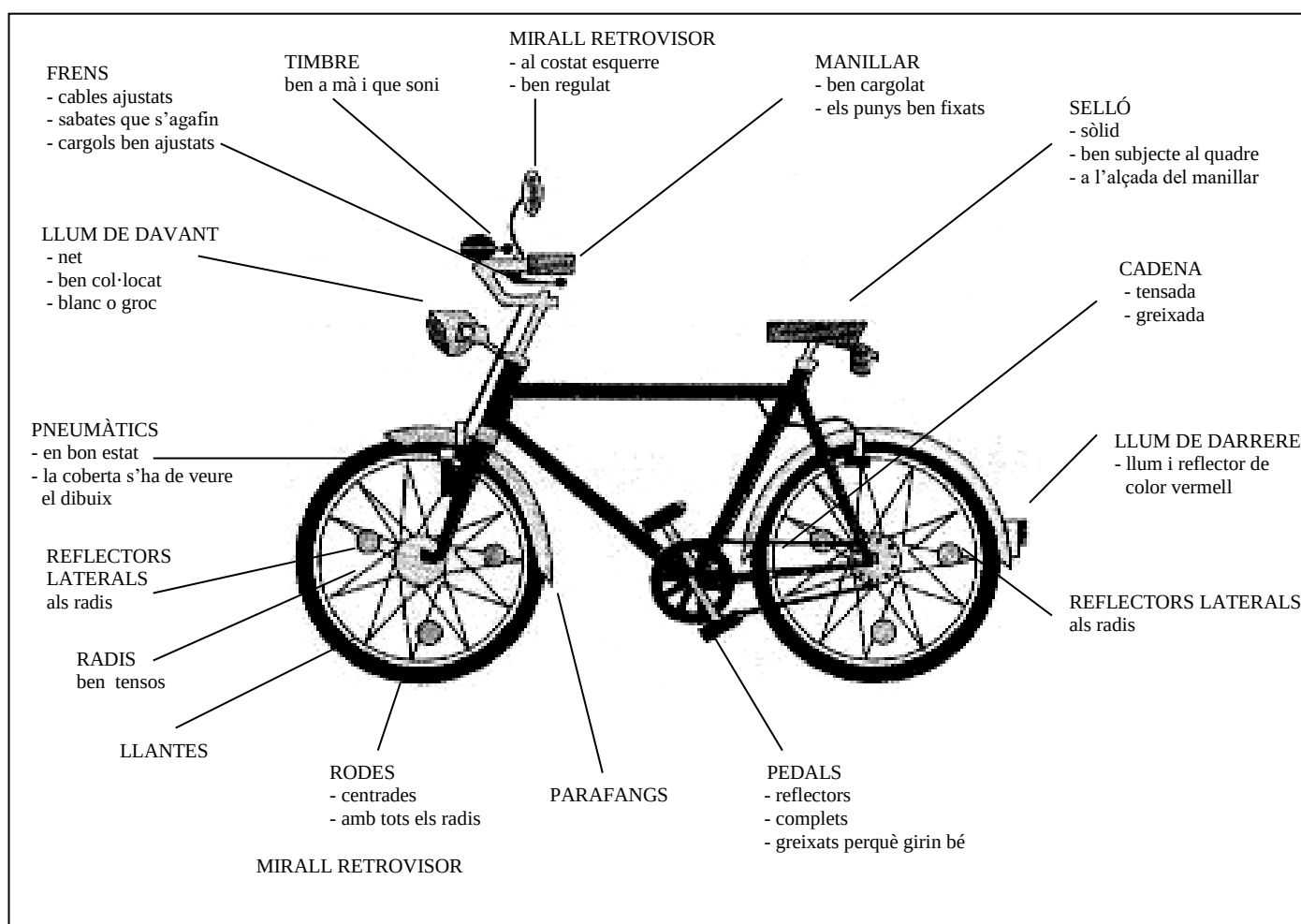


1. LA BICICLETA

És un vehicle de dues rodes que s'acciona exclusivament per l'esforç muscular de les persones mitjançant uns pedals, tot i que aquest esforç pot ser assistit per una bateria i motor elèctrics.

La bicicleta és un vehicle de transport de fàcil conducció. La seva utilització és una manera excel·lent de fer esport i a més a més no contamina el medi ambient. Tot i això, la bicicleta és un vehicle molt vulnerable i inestable quan circula al costat d'altres vehicles de més potència i majors dimensions. Per aquest motiu el seu conductor ha de ser conscient del risc que suposa conduir una bicicleta per les vies públiques. És molt important conèixer, valorar i respectar les normes i senyals de trànsit per circular amb més seguretat i amb menys risc.

Parts de la Bicicleta



La teva bicicleta

Què s'ha de tenir en compte quan adquireixes la bicicleta?

- Has de tenir clar quin tipus de bicicleta vols: de muntanya, de carretera o de passeig.
- És aconsellable que un tècnic t'assessori de quina bicicleta és la més adequada per la teva mida i pes.
- S'han d'afegir els elements que generalment no van inclosos amb la bicicleta i que són necessaris a la teva seguretat (llums, timbre, retrovisors, casc ...)

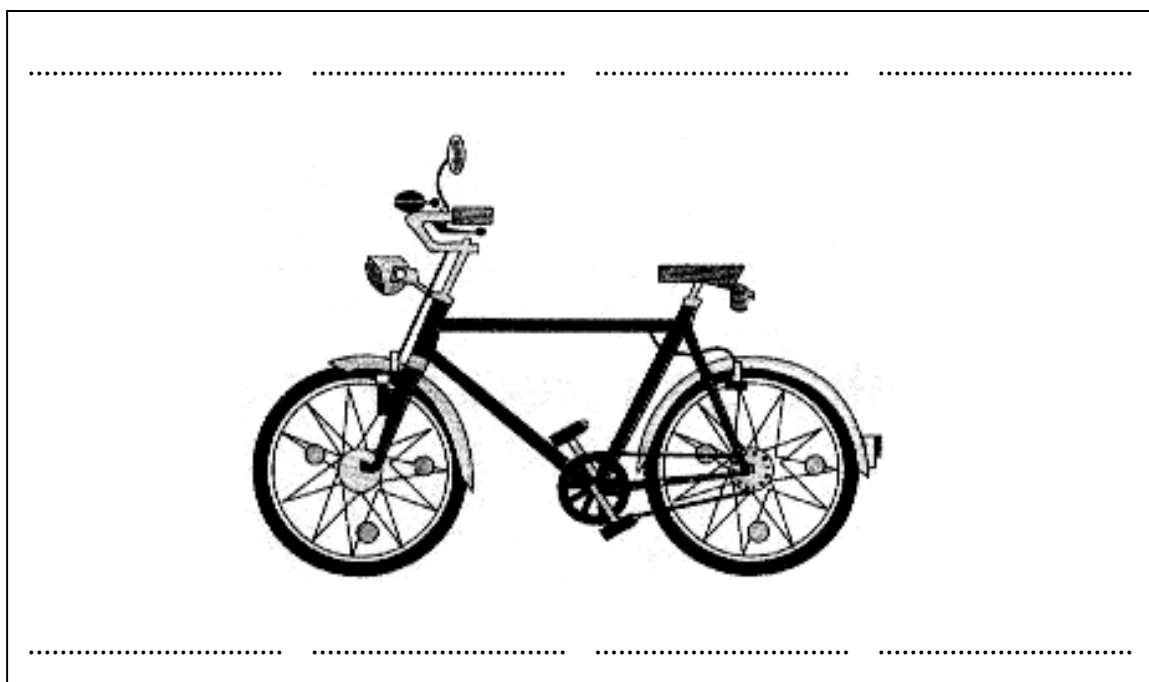
Què s'ha de tenir en compte abans de sortir amb la teva bicicleta?

- L'altura justa del selló és la que permet al conductor posar la punta dels peus a terra, un cop estàs assegut a sobre.
- El manillar s'ha de col·locar a l'altura del selló.
- Comprovar que les rodes estan ben inflades, els frens en bon estat i que portes tots els elements de seguretat.



Activitat 1

Assenyal·la i escriu només els elements imprescindibles que ha de dur la bicicleta per circular segur.



Dibuixa el/la conductor/a, i després, assenyal·la-hi i escriu només els elements imprescindibles que ha de dur per circular segur/a.

.....	
.....	
.....	
.....	



Programació d'educació viària

Contesta aquest qüestionari. Posa una creu al quadre corresponent:

	SÍ		NO		DE VEGADES	
	1	2	1	2	1	2
1. Quan vas en bicicleta circules sempre per la teva dreta?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Portes al darrera de la bicicleta un altre nen?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. Avances en línia recta, sense fer ziga-zagues pels carrers?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Revises periòdicament els frens, la direcció, els llums, els pneumàtics, etc. de la bicicleta?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. Coneixes els senyals de circulació que hi ha als carrers a la zona on tu condueixes?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. Quan vas en bicicleta amb altres amics, aneu en filera, l'un darrere l'altre?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. Fas el senyal corresponent amb el braç quan has de girar a la dreta o a l'esquerra?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. Utilitzes el casc per protegir-te el cap?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. Quan vas en bicicleta a la nit per la ciutat, només necessites portar el casc com element de seguretat?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. Quan vas en bicicleta et deixes influir per la sensació de ser més fort i potent?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11. Si trobes un semàfor vermell i veus que no ve ningú, passes?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12. Quan vas en bicicleta has de respectar sempre les normes de circulació?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13. T'atures quan et trobes un senyal vertical de forma octogonal?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14. Si arribes a una cruïlla amb semàfor verd, però amb un guàrdia de cara a tu amb el braç dret horitzontal, t'atures?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15. Les conseqüències dels accidents són menys importants si es porten elements de seguretat?	☐	☐	☐	☐	☐	☐



2. LES VIES PÚBLIQUES

Definició: Són tot camí, carrer o carretera d'ús públic.

Tipus de vies

Vies urbanes: Són totes les vies situades dins d'una població, també anomenades carrers.

Vies interurbanes: Són totes les vies situades fora de les poblacions, també anomenades carreteres.

Travessies: És un tram d'una via interurbana que travessa una població.

Estructura de la via

La via es divideix en les parts següents:

Calçada: Part de la via dedicada a la circulació de vehicles. Es compon d'un cert nombre de carrils.

Carril: Parts longitudinals en les quals pot estar dividida la calçada, delimitada o no per línies blanques. Una calçada pot tenir un o més carrils.

Vorera o voravia: Part longitudinal de la via, elevada o no, destinada al trànsit de vianants. És pròpia de les vies urbanes.

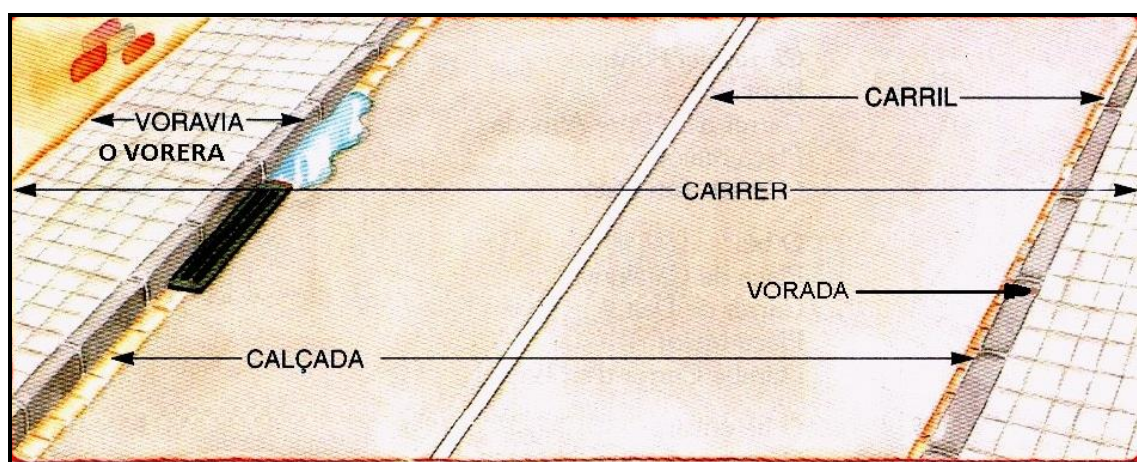
Vorada: Part longitudinal, normalment al mateix nivell que la vorera, que la separa de la calçada.

Vorera d'emergència o voral: Part longitudinal de la via al costat de la calçada, destinada a l'ús de bicicletes, ciclomotors, vehicles lents i vianants. És pròpia de les vies interurbanes.

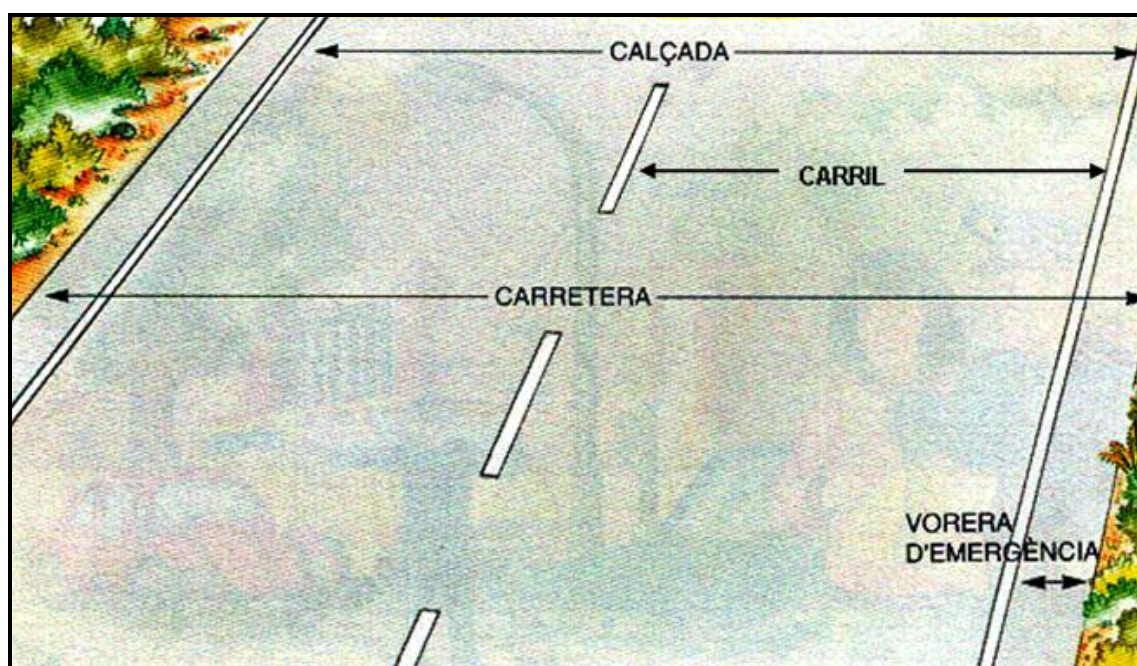
Intersecció: També anomenada cruïlla, és el punt de trobada de dues o més vies que es creuen al mateix nivell.



VIA URBANA



VIA INTERURBANA

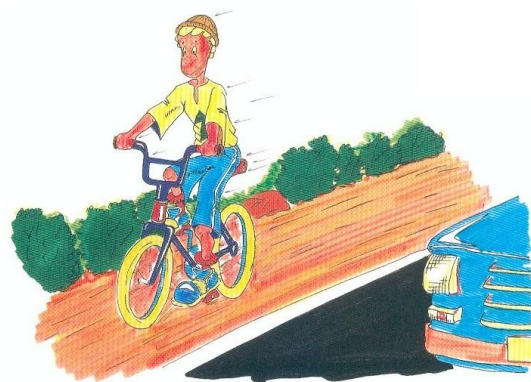




3. ÚS DE LES VIES

Normes generals

- S'ha de **circular amb prudència** i respectar les normes de circulació.
- S'ha de circular sempre **per la dreta**.
- Si hi ha **carril bici** sempre s'hi ha de circular.
- **En vies urbanes**: Se circularà per la calçada utilitzant sempre el carril de la dreta més proper a la vorera. Si aquest estigués reservat per a taxi i bus, circuleu pel carril següent.
- **En vies interurbanes**: Si no hi ha carrils bici, se circularà per la **vorera d'emergència** de la dreta i si no n'hi ha o no és practicable ho faràs fent servir la part imprescindible de la calçada com més a prop millor de la vorera d'emergència o de la vora de la calçada.
- En cas de **circular en grup**, es pot fer en posició paral·lela, sempre que la via i la visibilitat ho permeti i en petits grups.
- És prohibida la circulació de bicicletes **per autopistes**.





Prioritats de pas

Interseccions:

- **Sense senyalització:** Com a norma general tindran preferència els vehicles que s'acostin per la dreta.
- **Amb senyalització vertical:**
 - Senyal de **STOP**: Obligació d'aturar-se, encara que no vingui ningú. S'ha de deixar passar a tots els vehicles.
 - Senyal de **cediu el pas**: S'ha de deixar passar a tots els vehicles i aturar-se si cal.
- **Places i rotondes:** No s'han de creuar en línia recta, s'ha de vorejar per la dreta deixant el centre de la plaça a l'esquerra. Tindran preferència els vehicles que circulin per l'interior de la plaça o rotonda sobre els que vulguin entrar-hi.
- **Vehicles prioritaris:** Com són la policia, els bombers, les ambulàncies, etc, que facin servir els corresponents senyals acústics i lluminosos, o només lluminosos, tindran sempre preferència, i els altres vehicles i vianants s'hauran d'aturar i deixar-los passar.
- **Vianants:** Sempre tenen preferència:
 - Als passos de vianants senyalitzats.
 - A les cantonades, encara que no hi hagi passos de vianants, sobre els vehicles que facin un gir.
 - A les voreres d'emergència.
 - A les zones de vianants.

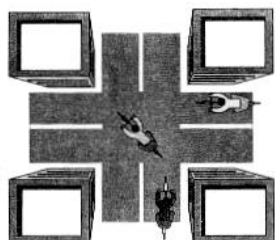




Programació d'educació viària

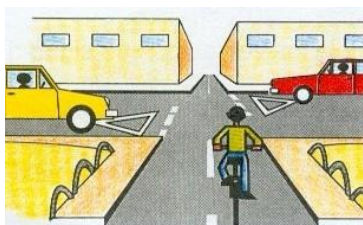
Activitat 3 - TEST D'EDUCACIÓ VIÀRIA

- 1 Com a norma general, s'ha de cedir el pas als vehicles que ...



- A. Se'ns acosten per l'esquerra.
- B. Giren.
- C. Se'ns acosten per la dreta.

- 2 Tenir prioritat de pas significa ...



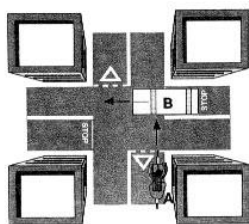
- A. Que podem passar abans que els altres vehicles.
- B. Que hem de passar els últims.
- C. Que hem de deixar passar els vehicles que s'acosten per la dreta

- 3 Com et comportes quan arribes a un senyal d'stop i veus que per la carretera transversal no s'acosta cap vehicle?



- A. N'hi ha prou si m'introdueixo amb prudència i lentament a la carretera transversal.
- B. Aprofito l'ocasió i passo sense aturar-me.
- C. En tots els casos el senyal de STOP m'obliga a parar-me.

- 4 El vehicle B ha passat abans que l'A. Creus que ha estat correcta la seva maniobra?



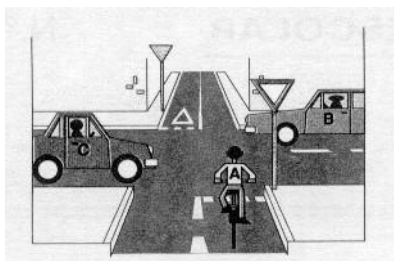
- A. Sí, perquè el vehicle A té un cedi el pas
- B. No, perquè el vehicle B té un STOP i l'obligació de cedir el pas a tots els vehicles.
- C. Sí, perquè el vehicle A s'acosta per l'esquerra del B.



Programació d'educació viària

Activitat 3 - TEST D'EDUCACIÓ VIÀRIA

5 Si el ciclista vol girar a l'esquerra cedirà el pas ...



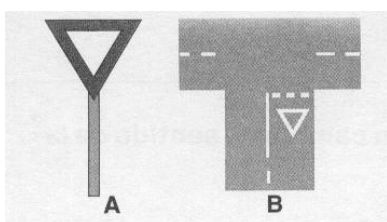
- A. Als altres dos vehicles.
- B. Al vehicle B.
- C. Només al vehicle C.

6 Hi ha algun cas en què el senyal de stop no obliga a aturar-se els vehicles?



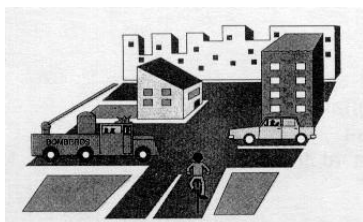
- A. No.
- B. Quan hi ha un agent regulant la circulació en aquesta cruïlla.
- C. Quan no s'acosten altres vehicles.

7 El senyal triangular que s'observa al gràfic, significa sempre:



- A. Cedi el pas.
- B. Aturar-se.
- C. Estrenyiment.

8 Cadascun d'aquests vehicles vol seguir de cara. Com actuaran?



- A. La bicicleta passarà després que el cotxe de bombers.
- B. El cotxe de bombers cedirà el pas al ciclista i aquest al turisme.
- C. El cotxe de bombers passarà primer, perquè té sempre preferència vagi o no en servei urgent.



Maniobres

Definició: Sèrie de desplaçaments que realitza un conductor voluntàriament amb el seu vehicle quan circula per les vies.

Com s'han d'efectuar les maniobres: Per fer una maniobra correcta hem de:

- **Observar:** La situació i la velocitat dels altres vehicles.
- **Senyalitzar:** Ho farem abans d'efectuar el desplaçament amb prou antelació i claredat.
- **Executar la maniobra:** Si veiem que es pot fer sense perill en el mínim temps possible i amb seguretat.

Tipus de maniobres:

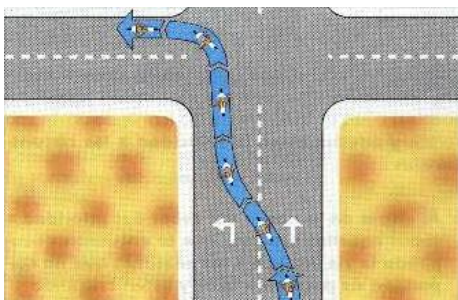
Canvi de direcció:

- **Gir a la dreta:** Observarem la situació i la velocitat dels altres vehicles i comprovarem que es pot portar a terme la maniobra. Senyalitzarem aixecant el braç esquerre a l'alçada de l'espatlla i doblegat pel colze formant un angle de 90° i amb la mà oberta.

- **Gir a l'esquerra:** Observarem la situació i la velocitat dels altres vehicles i comprovarem que es pot realitzar la maniobra. Aixecarem el braç esquerre a l'alçada de l'espatlla estès i amb la mà oberta.

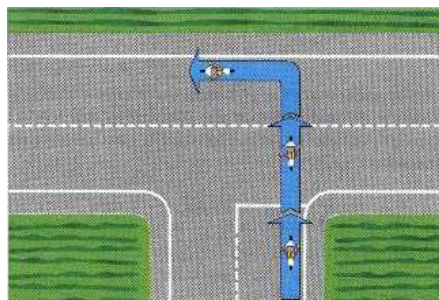
En una via d'un sentit de circulació

Ens situarem al més a prop possible a l'esquerra de la calçada i quan la circulació ho permeti efectuarem la maniobra.



En una via de doble sentit de circulació

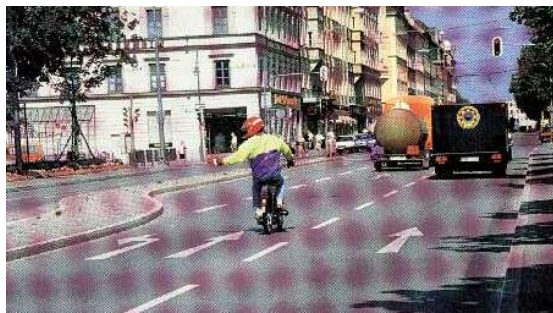
Ens situarem al més a prop possible a la dreta de la calçada i quan la circulació ho permeti efectuarem la maniobra.



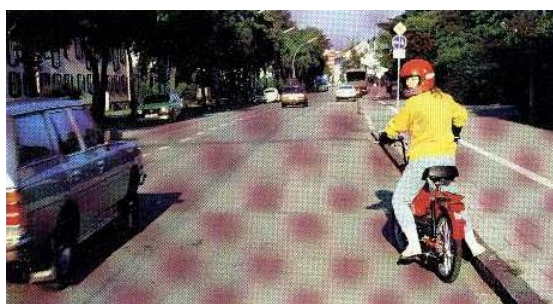


Programació d'educació viària

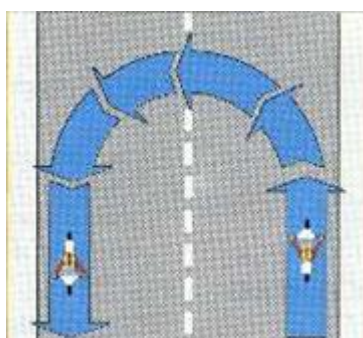
Desplaçament lateral: Quan ens desplacem d'un carril a un altre, haurem de senyalitzar la maniobra igual que en els casos de canvi de direcció.



Incorporació a la circulació: Esperem que no vingui cap vehicle pel carril al qual ens incorporarem, aixecarem el braç a l'alçada de l'espatlla estès i ens incorporarem al més ràpid possible.



Canvi de sentit: És a dir fer mitja volta, es fa com si fos un gir a l'esquerra.





Programació d'educació viària

Aturada: Ens aproparem al costat dret i aixecarem el braç esquerre per sota de l'alçada de l'espatlla i el mourem amunt i avall diverses vegades, ens aturarem a poc a poc i sense frenar de cop fora de la calçada.



Avançament: És una **maniobra perillosa** perquè s'ocupa la calçada del sentit contrari. S'ha de fer quan sigui imprescindible i com a norma general s'ha de fer per l'esquerra:



- **Excepció:** Es pot fer per la dreta quan el vehicle que ens precedeix vol girar o aturar-se a l'esquerra i ens deixa prou espai al costat dret.

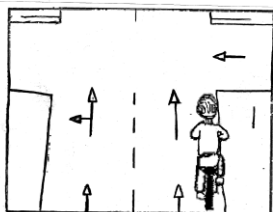
- **Normes per fer un avançament:**

- Comprovar que es pot fer.
- Advertir amb anticipació la maniobra, igual que en el cas de canvi de direcció.
- Realitzar la maniobra ràpidament i amb una separació mínima d'1,50 metres.



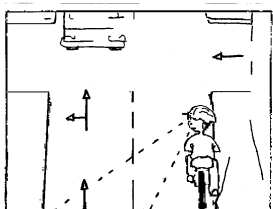
Activitat 4

Posa les paraules correctes que creguis convenientes:



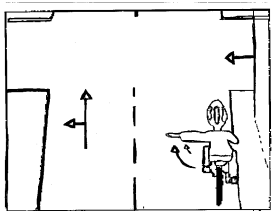
1. En Joan circula amb la seva bicicleta per una via d'un sol sentit de circulació.

Circula per la D _ _ _ _ i molt proper a la V _ _ _ _ _.

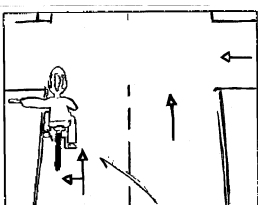


2. A la propera cruïlla en Joan vol girar cap a l'esquerra.

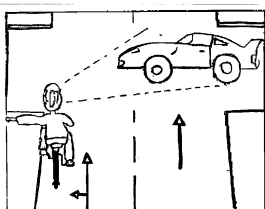
Abans de fer-ho s'assegura que no se li acosti ningú per D _ _ _ _ _.



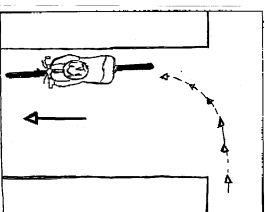
3. Senyalitzarà la maniobra A _ _ _ _ d'efectuar el desplaçament, amb prou antelació, per això ha d' A _ _ _ _ _ el B _ _ _ _ E _ _ _ _ _ estès a l'alçada de l'espatlla.



4. Ara ja pot iniciar la maniobra i canviarà al C _ _ _ _ _ de l'E _ _ _ _ _.



5. Quan arriba a la cruïlla observa que circula un C _ _ _ _ que ve per la seva dreta i no hi ha cap tipus de senyalització, de manera que ha de C _ _ _ _ el P _ _ i deixar que passi.



6. Quan el cotxe ja ha passat i no ve ningú més, en Joan ja pot G _ _ _ _ i continuar la seva M _ _ _ _ _.



4. PRECAUCIONS I PROHIBICIONS

Són mesures i normes que s'han de tenir en compte per garantir la nostra seguretat i la dels altres.

Conducció nocturna

La conducció durant la nit és molt perillosa. És fonamental veure-hi i ser vist pels altres usuaris.

Mitjans per fer-se veure:

- Sistema d'enllumenat en condicions, obligatori des de la posta fins a la sortida del sol: Llum blanca o groga al davant i llum vermella al darrere.
- Discs reflectants a les rodes.
- Braçal reflectant o llanterna subjecta al braç esquerre.
- Roba clara.
- Casc reflectant.

Ús del casc

És un element de seguretat passiva, que si bé no evita accidents, sí que n'atenua les conseqüències, eludint en moltes ocasions que resultin mortals. Per aquest motiu és molt convenient utilitzar-ne, en vies urbanes i obligatori en vies interurbanes. Per als menors de 16 anys, és obligatori en qualsevol tipus de via.

Conducció en males condicions meteorològiques

Si hi ha perill de lliscament quan se circula amb vent, pluja, boira, neu o gel, cal prendre les precaucions següents:

- Circular a poc a poc.
- No canviar bruscament de direcció.
- Agafar bé el manillar.
- No frenar de cop.
- Encendre el sistema d'enllumenat.



Prohibicions

- Circular per autopistes.
- Transportar una altra persona.
- Agafar-se a un altre vehicle per ser remolcats.
- Apropar-se molt al vehicle que circula davant.
- Circular per les voreres, zones de vianants o passeigs.
- Circular fent ziga-zagues.
- Circular utilitzant auriculars connectats a aparells de so ni utilitzar el telèfon mòbil.
- Carregar la bicicleta amb objectes que dificultin la conducció o redueixin la visió.
- Deixar anar les dues mans del manillar mentre se circula.
- Beure alcohol abans d'agafar la bicicleta.

Activitat 5

Uneix els començaments i els finals de les frases desordenades següents.

- | | |
|--|---|
| 1.- Utilitza el cap ... | a.- ... la teva dreta. |
| 2.- Sempre has de respectar ... | b.- ... depèn la seguretat de tots. |
| 3.- Amb bicicleta circula sempre per ... | c.- ... controla la velocitat. |
| 4.- Velocitat: la justa ... | d.- ... ni més ni menys. |
| 5.- Fes seguretat ... | e.- ... posa't el casc. |
| 6.- De la prudència de cadascú ... | f.- ... per l'autopista. |
| 7.- Frena't ... | g.- ... respecta la senyalització. |
| 8.- No deixis anar el manillar ... | h.- ... dirigeix la teva vida. |
| 9.- Per a una bona conducció ... | i.- ... les normes de seguretat viària. |
| 10.- Recorda: ni un ciclista ... | j.- ... circula amb prudència. |



5. LA SENYALITZACIÓ

Definició: La senyalització són totes aquelles indicacions que ens trobem a les vies per donar-nos una informació o per advertir-nos, prohibir-nos o obligar-nos, amb el propòsit de fer una conducció més segura circulant com a vianants o conductors.

Tipus de senyalització

Els tipus de senyalització, per ordre de prioritat és el següent:

1. L'agent de trànsit (guàrdia urbà, mosso d'esquadra, etc.)

Quan l'agent està situat de cara o bé d'esquena a nosaltres, vol dir que no podem passar.

Si es posa de costat o de cantó a nosaltres, vol dir que podem passar.

Els senyals que fan els guàrdies estan per sobre de la resta de senyals.



2. Senyalització circumstancial

Són les tanques, cons, cintes o qualsevol altre objecte que ens pugui ajudar a tancar o tallar la circulació d'un carrer o bé d'un tram de via per un espai curt de temps.





Programació d'educació viària

3. Senyals lluminosos (semàfors)

Semàfors de vianants: (dos colors)

Semàfors de conductors: (tres colors)

- Verd (sota) podem passar.
- Taronja (centre) hem d'anar frenant i parant.
- Vermell (dalt) no podem passar.



4. Senyals verticals

Tipus, forma i colors.

- Perill: triangulars, vermells, fons blanc i dibuix negre.
- Prioritat:
 - o Stop: octogonal, blanc, fons vermell i lletres blanques.
 - o Cedi el pas: triangle invertit, vermell i fons blanc.
- Prohibició: rodons, vermells, fons blanc o blau i dibuix negre.
- Obligació: rodons, fons blau i dibuix blanc.
- Informació: quadrats, fons blau i dibuix blanc.





5. Marques viàries (horitzontals)

- Línies contínues i discontinúes: De color blanc, i la seva funció principal és delimitar la calçada en carrils. Les contínues no es poden creuar.
- Fletxes pintades al paviment.
- Pas de vianants.
- Marques d'un altre color (groc, blau).

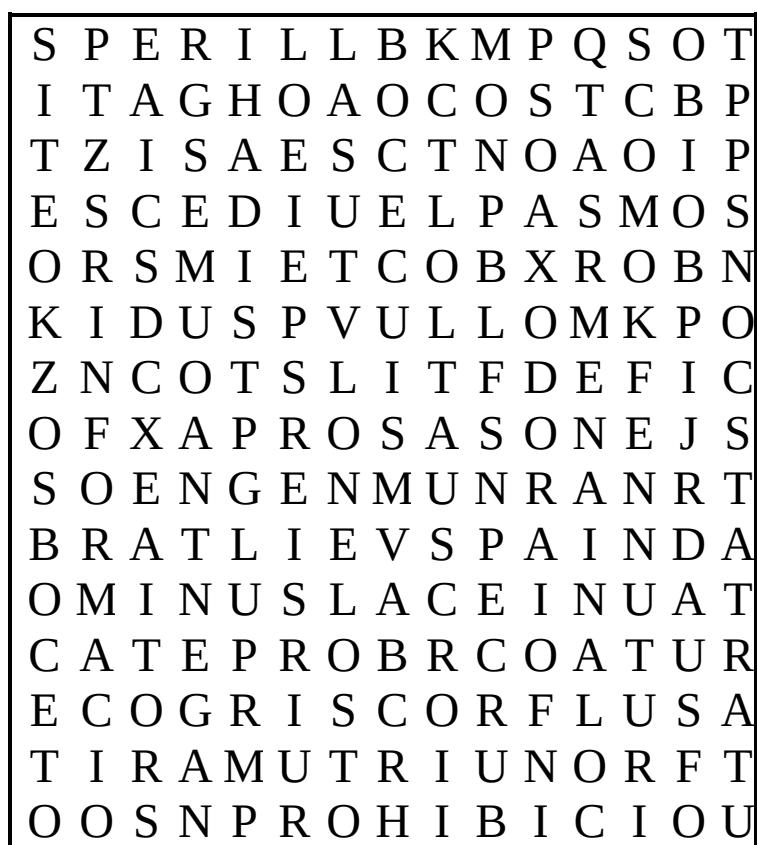


RECORDEU: Quan trobeu el color groc o taronja als senyals, vol dir que estan fent obres al carrer o carretera, i hem d'anar més a poc a poc, ja que la circulació és més perillosa.



Activitat 6

SOPA DE LLETRES.- Busqueu el significat de les definicions següents i marqueu les paraules a la sopa de lletres. Poden estar col·locades de forma horitzontal, vertical i en diagonal, i escrites del dret o del revés.



1. Senyal vertical de forma octogonal de color vermell i lletres blanques.
2. Persona que porta uniforme i gorra que regula el trànsit.
3. Senyal vertical de forma triangular al revés, amb orla vermella i fons blanc.
4. Tipus de senyals verticals, quadrats, amb fons blau i lletra blanca.
5. Tipus de senyals verticals, rodons, de color blau i dibuix blanc.
6. Senyals horitzontals, col·locats a la calçada de forma paral·lela, de color blanc i que serveixen per creuar el carrer.
7. Elements de color taronja i reflectants que es posen a la calçada, que serveixen per tancar la circulació o un tram de via de forma provisional.
8. Senyal lluminós que dona pas a conductors o vianants.
9. Tipus de senyals verticals de forma triangular, de color vermell, fons blanc i dibuix negre.



ANNEX: PATINETS ELÈCTRICS

A conseqüència de l'augment del nombre d'accidents i víctimes, el dia 2 de gener de 2021 va entrar en vigor una llei per la qual els patinets elèctrics i similars (plataformes d'una roda, hoverboards, etc...) es consideren vehicles. Per tant, les persones que condueixen un patinet elèctric han de respectar les normes de circulació tal i com ho fan els conductors de cotxes o motos, i moltes normes són iguals que les que hi ha per conduir bicicletes. Són vehicles més econòmics que un cotxe o una moto, i a més no contaminen. Però també són força inestables, ja que tenen rodes de mida petita, i amb els que, en cas de circular per calçades en mal estat o passar per sobre d'un sot, el conductor pot caure fàcilment a terra i patir lesions importants. És per aquest motiu que també és molt important portar sempre el casc.

Normes bàsiques de circulació amb patinets elèctrics

- No es pot circular per la vorera amb aquests vehicles. Han de circular per la calçada, o, en cas de que n'hi hagi, per un carril bici.
- No hi poden muntar dues persones alhora.
- Només es pot circular per les ciutats, mai per vies interurbanes ni per autopistes. Tampoc no poden circular per zones per als vianants.
- No poden circular a més de 25 km/h.
- Està prohibit conduir els patinets utilitzant auriculars o el telèfon mòbil; tampoc es poden conduir quan s'ha begut alcohol.

