

## Consells, recomanacions i arguments per a circular amb bici

### Per a circular a ciutat

- Segueix les normes de circulació
- Procura adaptar la teua velocitat a la del carril per on circules
- No circules per les voreres si ho pots evitar i respecta els vianants
- Fes senyals amb el braç abans de girar o parar
- Fes fàcil que els altres conductors puguen predir el teu trajecte (segueix un itinerari recte, sense fer esses)
- Fes-te visible i equipa't amb reflectors, llums i casc, sobretot de nit
- Guarda una distància de seguretat amb el vehicle (bici o cotxe) de davant teu
- Als semàfors, posa't davant dels cotxes perquè et vegem bé
- Si circules darrere d'un cotxe, has de mantenir la distància de seguretat, ja que pot frenar de forma sobtada
- Procura no circular darrere d'autobusos, camions o furgonetes, ja que la teua visibilitat queda reduïda.
- Conserva el teu espai a la calçada i cedeix el pas als vehicles més ràpids quan això siga segur i possible. Aquest és el millor camí per aconseguir una convivència respectuosa.

### Sobre l'ús de la bici

- Tingues la bici a punt (abans d'eixir repassa com a mínim la pressió dels pneumàtics, els frens, el canvi i la cadena)
- Adapta l'alçada del seient a l'allargada de les cames (quan el pedal siga en el punt més baix, la cama ha de quedar estirada, així podràs aprofitar tota la potència i evitaràs lesions)
- Canvia de plat i pinyó segons calga. Amb el plat menut i el pinyó gran pedales molt i avances poc (pujades), amb el plat gran i el pinyó menut avances molt (baixades)
- Sobretot a les excursions llargues, és molt recomanable anar equipat amb alforges

### Per a iniciar-te de forma fàcil, progressiva i segura

- **Dissenya el teu itinerari ciclista.** Comença escollint itineraris que conegues bé, que siguen curts i tranquils. Tria carrers estrets, amb pocs cotxes i pocs encreuaments i amb carrils bici o amb zones per a vianants per on es puga circular.
- **Punts complicats.** Si no et sents insegur o insegura en algun moment, per exemple, en rotondes o encreuaments complicats, baixa de la bicicleta i circula per la vorera com qualsevol altre vianant. Amb la pràctica adquiriràs confiança per a realitzar totes les maniobres de forma segura.
- **Tingues previst l'aparcament.** Ves preparat amb un cademat per a l'aparcament al lloc de destinació.
- **Parla amb els experts.** Contacta amb la teua associació local de ciclistes i et podran ajudar a iniciar-te en l'ús de la bicicleta a la teua ciutat.
- **Coneix els teus drets i obligacions.** Consulta l'ordenança de circulació de la teua ciutat.

- **Per a distàncies llargues combina la bicicleta amb el transport públic.** Consulta els webs adients per a conèixer les condicions de transport de la bicicleta en el tren o altres transports públics.

## **Tendències de mobilitat a València i objectius per al futur**

- El 60% dels desplaçaments que es produeixen a la ciutat de València es fan en vehicle motoritzat i el restant 40% a peu o amb bicicleta.
- Només el 5% dels desplaçaments no motoritzats (83.000 sobre un total de més de 1,5 milions) es fan en bicicleta.
- De tots els desplaçaments que es fan cada dia, només el 43% són de caràcter obligat, és a dir, per estudis o treball.
- Els viatges en la xarxa pública duren més (33,5 minuts) que si es fan a peu, amb bici o amb cotxe.
- Dels 1,8 milions de desplaçaments motoritzats, tan sols en el 10% dels casos viatja més d'una persona en el vehicle.
- Actualment el parc de bicicletes a València és de mig milió, a més de les del servei de lloguer.

Com a objectius de futur:

- Canviar el patró de mobilitat de la ciutat per al 2020
- D'una estimació de 4,5 milions de desplaçaments s'espera que:
  - Els desplaçaments no motoritzats (amb bicicleta o a peu) siguen el 46%
  - L'ús del transport públic passe d'un 30% a un 40%
  - Es reduïska l'ús del vehicle privat en un 12%

## **Alguns enllaços recomanats**

Ordenança de circulació de València (art. 23 i títol V sobre circulació de bicicletes)

[http://www.valencia.es/twav/ordenanzas.nsf/vCategoriasv/04044EB7129D2EE2C1257117002F26A2/\\$file/O\\_Circulacion%202010%20val.pdf?openElement&lang=2&nivel=6](http://www.valencia.es/twav/ordenanzas.nsf/vCategoriasv/04044EB7129D2EE2C1257117002F26A2/$file/O_Circulacion%202010%20val.pdf?openElement&lang=2&nivel=6)

Consells d'utilització del carril bici (Ajuntament de València)

[http://www.valencia.es/ayuntamiento/trafico.nsf/vCategoriaDescargasV/926D02FFFA8E5596C125758A00411C76/\\$FILE/CONSEJOSBICI-V.pdf](http://www.valencia.es/ayuntamiento/trafico.nsf/vCategoriaDescargasV/926D02FFFA8E5596C125758A00411C76/$FILE/CONSEJOSBICI-V.pdf)

Plànol d'itineraris ciclistes de València

[http://www.valencia.es/ayuntamiento/trafico.nsf/vCategoriaDescargasV/926D02FFFA8E5596C125758A00411C76/\\$FILE/CONSEJOSBICI-V.pdf](http://www.valencia.es/ayuntamiento/trafico.nsf/vCategoriaDescargasV/926D02FFFA8E5596C125758A00411C76/$FILE/CONSEJOSBICI-V.pdf)

València en Bici

<http://www.valenciaenbici.org/>