



## AJUNTAMENT DE VALENCIA

REGIDORIA DE CIRCULACIÓ, TRANSPORTS I  
INFRAESTRUCTURES DEL TRANSPORT

## QUAN CIRCULES PER LA CALÇADA

Si en els teus desplaçaments amb bicicleta et veus obligat a circular per la calçada amb la resta del trànsit, tin en compte les recomanacions següents:

### QUAN CIRCULES PEL CARRIL BICI

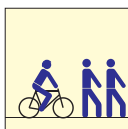


#### Utilitza el carril bici.

Per a la teua seguretat, utilitza el carril bici sempre que pugues, encara que et supose una xicoteta volta sobre l'itinerari més directe

#### Sigues respetuós amb els vianants.

Si observes vianants parats o caminant al llarg del carril bici, reduïx la teua velocitat i avisa'ls de la teua presència amb el timbre. En aquelles zones on transiten nombrosos vianants vora el carril bici i com que no es pot preveure la trajectòria que porten, modera i acomoda la teua velocitat a la seua.

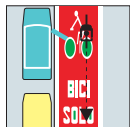


#### Circula amb prudència.

Controla la teua velocitat; el carril bici no és ni un velòdrom ni un circuit de competició. No circules a una velocitat major que la que garanteix la seguretat de totes les persones en les condicions existents.

#### Respecta els senyals de trànsit.

No passes amb el semàfor en roig. Amb això, a més de crear situacions de perill, contribuïx al fet que la bicicleta no es considere un mitjà de transport seriós i respectable, i descredites el conjunt dels ciclistes.

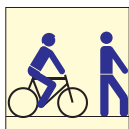


#### Evita els perills.

Si hi ha cotxes aparcats vora el carril bici, no circules prop d'estos per a evitar danys en cas d'obrir-se una porta d'improvís.

#### Respecta els drets dels vianants.

Per no estar senyalitzats els passos dels vianants sobre el carril bici, a qualsevol punt pots trobar algun vianant travessant-lo: reduïx la teua velocitat i cedix-li el pas.

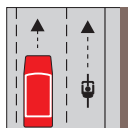
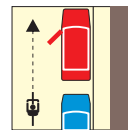


#### Mantín les dos mans sobre el manillar.

Reaccionaràs més ràpidament davant qualsevol imprevist i la distància de frenada serà menor.

#### Circula en línia recta.

Circula per la dreta dels vehicles que vaguen més ràpid que tu, i descriu una trajectòria recta i separada dels vehicles estacionats de manera que no et pugua danyar una porta que s'obri d'improvís.

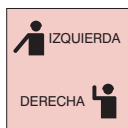
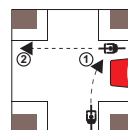


#### Circula per la teua dreta.

La llei t'obliga a això. Quan hi ha diversos carrils, el carril de la dreta és on se circula a més baixa velocitat. Si el carril és estret, per a major seguretat de totes les persones, circula pel centre.

#### Gira cap a la esquerra amb seguretat.

Circulant amb bicicleta, pots girar a l'esquerra amb la resta del trànsit, però és més segur que ho faces en dos temps, i que pares a la dreta dels vehicles que esperen el verd i van en la mateixa direcció que tu.

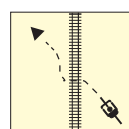
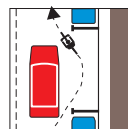


#### Avisa amb senyals manuals.

Comunica anticipadament els teus moviments amb les mans, els altres conductors coneixeran la teua trajectòria amb la qual cosa

#### Mantín la teua trajectòria.

No et desplaçes cap al rastell quan hi haja buits entre els cotxes aparcats; uns altres conductors poden no veure't quan tornes a recuperar la teua trajectòria inicial. No zigzagueges entre el trànsit.

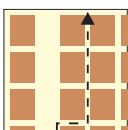
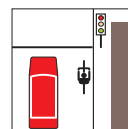


#### Comprova que la teua trajectòria està lliure.

Extrema la precaució quan travesses vies de tramvia, qualsevol tipus de reixeta o quan observes algun clot al paviment. Aprén a mirar arriere per damunt del muscle sense perdre l'equilibri ni desviar-te de la teua trajectòria, per comprovar d'esta manera la trajectòria d'uns altres vehicles.

#### Respecta els senyals de trànsit.

No passes amb el semàfor en roig, no circules en contradirecció, respecta els senyals de stop, etc.

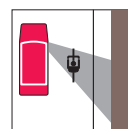


#### Busca un itinerari segur.

Estudia els itineraris de manera que circules per carrers tranquils i evita els que tenen gran intensitat de trànsit o aquells on se circula a alta velocitat.

#### Mantín-te visible davant uns altres conductors.

Evita la zona sense visió d'uns altres conductors.





## AJUNTAMENT DE VALENCIA

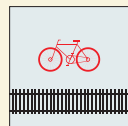
REGIDORIA DE CIRCULACIÓ, TRANSPORTS I  
INFRAESTRUCTURES DEL TRANSPORT

### Bici + Tren.

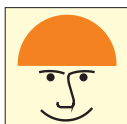
Molts servicis de FGV i de Renferrodalia admeten la bicicleta al tren. Informa't dels horaris per als desplaçaments cap a i des de fora de la ciutat.

Informació Renfe 902 24 02 02

Informació F.G.V. 900 46 10 46



## PEDALEJA EQUIPAT

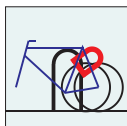


### Vist de manera apropiada.

Posa't el casc. Els guants augmenten el confort i et protegeixen les mans del fred. Es recomana que les sabates subjecten fermament els peus i que es visteta per capes, per a ajustar-se als canvis de temperatura al llarg del dia.

### Lliga la bicicleta on la deixes.

Compra el millor cadenat que pugues: cap cadenat és tan car com una bicicleta nova. Els cadenats en U són més segurs. Si la teua bicicleta disposa de dispositius de tancament ràpid a les rodes, no oblidis lligar les dos quan la deixes sense vigilància.

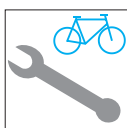


### Fes-te vore.

Procura portar roba clara o de colors vius. De nit utilitza llum davantera i posterior i posa reflectors a la bicicleta i a la teua roba.

### Mantín-te en forma.

Fes exercici en el teu temps d'oci, amb això, desplaçar-te amb bicicleta per la ciutat et costarà menys esforç i la teua transpiració serà menor.



### Mantín la teua bicicleta en bones condicions de marxa.

La mecànica de la bicicleta és senzilla i precisa poques ferramentes especialitzades per al seu manteniment. Si no disposes dels coneixements bàsics vés a un taller quan observes alguna anomalia d'acord amb les recomanacions que més avant es detallen.

### Pedaleja assegurat.

Igual que per a la resta dels vehicles que circulen per la via pública, hi ha pólisses d'assegurança que cobrixen danys a tercers, responsabilitat civil,



## CONSERVA EN BON ESTAT LA TEUA BICICLETA.

### Revisa periòdicament les següents parts de la bicicleta:

#### Rodes.

- Comprova que les rodes estan subjectes fermament i que poden girar lliurement sense fregar el quadre, els parafangs o els frens.
- Els pneumàtics han d'estar unflats a la pressió recomanada pel fabricant; una menor pressió suposa un major esforç en els desplaçaments. Si s'hi observen clevills o talls és recomanable substituir-los.
- Comprova l'estat de les llandes: qualsevol irregularitat, per xicoteta que siga, pot afectar el control de la bicicleta en la frenada.

#### Frens.

- Comprova que els frens funcionen eficaçment. Cal canviar els cables si s'observa algun fil trencat, i les sabates de fre si estan desgastades.
- Comprova que la posició de les manetes de fre en permet l'accionament fàcilment.

#### Altura del selló.

- Comprova que la seua altura és correcta. Com a norma general, els dits dels peus han d'arribar a terra estant assegut al selló.

Les tiges del manillar (potència) i del selló no han de deixar visible la línia límit definida pel fabricant.

#### Llums i timbre.

- Recorda que la Llei de Seguretat Vial obliga que les bicicletes porten timbre i, si circulen de nit, llum.
- Comprova que ambdós funcionen correctament i que els reflectors i les llums estiguen nets.

#### En general.

- Neteja la teua bicicleta i mantén greixades les parts mòbils: rodaments, cables, cadena, etc. Comprova que les rodes, l'eix dels pedals i la direcció no tinguen espai d'excés i que els canvis funcionen correctament.