

7.- SEGURETAT VIÀRIA: Fes ciclisme però segur...

La seguretat, a l'hora de circular en bicicleta per la carretera, no és mai suficient. Cal tenir en compte que sempre rep el més dèbil, i en aquest cas, **EL MÉS DÈBIL ETS TU**. Cal diferenciar la circulació per carretera de la de ciutat. A la ciutat la velocitat és menor però els perills són imprevisibles, mentre que a la carretera la velocitat es major, però els perills es concentren en els automòbils i la qualitat de la carretera.

7.1.- NORMES GENERALS

1. **Sempre s'han de respectar les normes generals de circulació.** Cal parar molta atenció a les classes de seguretat viària del crèdit.
2. **Sempre s'han de respectar els senyals de circulació**, especialment els dirigits a l'ús de les bicicletes.
3. **És molt recomanable dur el casc** com a element de seguretat passiva per a la nostra integritat física. També cal dur guants i roba apropiada per circular més còmodament.
4. **És fonamental veure i ser vistos**, per la qual cosa s'utilitzen elements refractants, llums al davant i al darrera, elements de senyal acústica (timbre), retrovisors...
5. **Per girar a la dreta s'avisava prèviament estenent el braç esquerre doblegat 90° pel colze amb la mà oberta.** Si es circula en grup, es convenient avisar-los a tots abans de realitzar el gir per evitar caigudes i maniobres perilloses.
6. **Per girar a l'esquerra s'avisava prèviament estenent el braç esquerre de forma horitzontal.** En carretera no es pot parar mai a la banda esquerra de la carretera, damunt de la línia de separació d'ambdós carrils. S'ha de parar a la vorera dreta i iniciar el gir quan la via estigui lliure. Si es circula en grup, és convenient avisar-los a tots abans de realitzar el gir per evitar caigudes i maniobres perilloses.
7. **Per aturar-se s'avisava estenent el braç esquerra i movent-lo amunt i avall.** Si es circula en grup, es convenient avisar-los a tots abans d'aturar-se per evitar caigudes i maniobres perilloses.
8. **Revisa adequadament la bicicleta i porta eines de recanvi**, tal i com hem descrit a l'apartat 5.
9. **Planifica degudament el recorregut de l'excursió** tal i com hem descrit a l'apartat 5.
10. **Evita el perill innecessari** deixant de banda les carreteres amb molt de tràfic o pistes de muntanya amb barrancs i precipicis.

11. **Evita sortir en dies de mal temps.** Especialment amb molt de vent, boira, glaç o pluja molt intensa.
12. **Evita sortir sol**, millor en petits grup del mateix nivell i sempre amb alguna persona experimentada.
13. **Porta sempre la documentació** i diners suficients per poder trucar per telèfon o afrontar imprevistos. Es convenient dur la **LLICÈNCIA DE CICLOTURISME-BTT**, de la Federació Catalana de Ciclisme per gaudir d'una assegurança d'accidents.
14. **No oblidis mai l'aigua i el menjar** si fas sortides de llarga durada per evitar la famosa "pàjara", tal i com hem descrita a l'apartat 6.
15. **Circula sempre per la dreta** o per la vora. No envaeixis mai el carril contrari.
16. **Per ciutat extrema al màxim la seguretat**, i estigues molt alerta. Redueix la velocitat i anticipa't a qualsevol maniobra.
17. **De nit o en situacions de poca visibilitat (túnels, boira...) fes-te veure amb llums i elements refractants.**
18. **Dóna prioritat als vehicles que vénen per la dreta**, a excepció de les rotondes, on té prioritat el que hi circula i ens ve per l'esquerra.

7.2.-CONSELLS I NORMES DE CIRCULACIÓ PER ANAR PER CARRETERA.

1. ***Circular sempre per la dreta de la carretera***, i millor per la vorera sempre que es pugui.
2. ***Per circular en grup, anar en fila índia*** procurant deixar pas als vehicles per l'esquerra. Només podeu circular en paral·lel per la vorera de la carretera. És molt important avisar el grup de qualsevol maniobra amb la suficient antelació, per tal d'evitar caigudes i maniobres perilloses. Feu un crit o assenyaieu amb la mà davant dels clots, vidres, obstacles i altres elements de perill que us trobeu al vostre pas.
3. ***Per avançar un vehicle aturat a la vorera dreta de la carretera***, cal iniciar la maniobra d'avançament amb suficient antelació, tot movent el braç esquerre amunt i avall i comprovant que no s'acosti ningú a prop. És molt important mirar si hi ha algú dins del vehicle aturat, per tal de preveure que no obri la porta just quan s'avança. En aquest cas s'ha d'avisar amb un crit o un xiulet al conductor. A més sempre que s'avança un vehicle aturat s'ha de deixar, com a mínim, un metre i mig de separació.
4. ***Cal verificar sempre que qualsevol vehicle que s'incorpora a la carretera des d'una altre via ens veu venir***. Fes-te veure amb senyals acústics (crit, xiulet o timbre), ja que molt sovint els automobilistes no calculen bé les distàncies, o sobrevaloren la potència del seu vehicle, i ens poden posar en perill. Alerta amb els vehicles aturats davant d'un STOP.
5. ***Quan circulem per la carretera i ens trobem amb un carril d'acceleració*** que s'incorpora a la nostra via, cal cedir el pas als vehicles que vénen i col·locar-se ràpidament el més a la dreta possible un cop ha passat un cotxe, assenyalant la maniobra amb el braç dret. És molt important també fer-se veure.
6. ***Quan ens trobem una bifurcació a la dreta amb un carril de deceleració*** i nosaltres hem de continuar recte, molt alerta!!!... és un dels majors perills. Cal situar-se a la vorera del carril de deceleració fins arribar a l'altura de la bifurcació de carreteres i passar a la vorera de l'altre carril comprovant sempre que no vingui ningú. En aquests llocs els automobilistes circulen a molta velocitat i és molt fàcil que no calculin bé les distàncies. Pots avisar de la teva maniobra movent el braç esquerre i comprovant que t'han vist. **MAI S'HA DE CONTINUAR CIRCULANT PER DAMUNT DE LA LÍNIA DISCONTÍNUA DE SEPARACIÓ D'AMB DÓS CARRILS: ÉS UNA TRAMPA MORTAL PELS CICLISTES PERQUÈ QUEDEN AL MIG DE L'ENTRADA DEL CARRIL DE DECELERACIÓ.**
7. ***Quan ens avança un camió o un vehicle de grans dimensions s'ha d'anar alerta amb el vent que deixa quan passa***. Ens hem de situar encara més a la dreta i aferrar fort el manillar.

8. **Quan ens aproximem a les rotondes no hem d'avançar per la dreta els vehicles aturats.** Situat darrera d'un vehicle, cedeix el pas a l'esquerra i un cop ets a la rotonda procura que no et tanquin els vehicles quan surten abans que tu. Pots avisar de la teva circulació movent el braç esquerre i comprovant que es veu cap on vas.
9. **Quan plou s'han d'extremar al màxim les mesures de seguretat i anar alerta amb els girs i les frenades.** El greix dels cotxes és en aquestes circumstàncies encara més lliscant.
10. **Extremeu l'atenció i feu-vos veure en corbes sense prou visibilitat,** en canvis de nivell, avançaments dels vehicles amb direcció contrària a la nostra, encreuaments amb i sense prioritat, etc. SI SOM VISTOS AMB ANTELACIÓ EVITAREM ENSURTS.
11. **Alerta a l'hora de creuar passos a nivell de la via del tren o bandes sonores i d'alentiment .** Sempre s'han de creuar transversalment i en posició dreta sobre els pedals, amortint els impactes amb braços i cames. És convenient avisar de la nostra maniobra als vehicles que vénen pel darrera i reduir considerablement la velocitat. Extremeu les precaucions si el terra està mullat, I SOBRETOT, ALERTA AMB EL TREN...

7.3.-CONSELLS I NORMES DE CIRCULACIÓ PER LA CIUTAT

- 1 **Per la ciutat vigileu amb els ensurts:** reduïu la velocitat i resteu molt alerta. Cal que us anticipeu a qualsevol perill i poseu a punt els vostres reflexes...
- 2 **Alerta amb els vianants.** Ara són ells els més dèbils i vosaltres sou els forts en cas d'accident. Pareu molta atenció amb la quitxalla, és imprevisible; els avis que poden tenir els sentits de la vista i l'oïda disminuïts; la gent que creua el carrer sense mirar...
- 3 **Utilitzeu el carril-bici sempre que n'hi hagi, és més segur.** Aneu alerta amb els accessos i sortides dels carrils-bici, ja que no hi teniu prioritat i us trobareu amb el trànsit obert. Respecteu els semàfors i senyals horitzontals que trobeu al carril.
- 4 **Compte amb les clavegueres.** De vegades la reixa de la tapa de les clavegueres està posada en el mateix sentit de la nostra marxa i s'hi pot introduir la roda i provocar-nos una caiguda. A més, quan plou llisquen molt...
- 5 **Vigileu les portes dels cotxes:** és molt normal que els conductors obrin les portes sense parar atenció als ciclistes. Si veieu una persona dins d'un vehicle aturat amb la intenció de sortir, guardeu una distància de seguretat i aviseu-lo, especialment si és un taxi...
- 6 **No circuleu pels carrils reservats als autobusos i taxis.** Són carrils de prioritat per als transports públics i no podem alentir la seva marxa. A més, cal anar alerta amb els autobusos quan s'aturen en una parada, no podem avançar-los, ja que un vianant pot sortir per la part del davant del bus i creuar el carrer sense ser vist amb prou antelació...
- 7 **Vigileu les sortides dels garatges i guals.** Normalment, quan un vehicle surt d'un garatge, ha d'avançar fins que el conductor té visibilitat. Si circulem molt a prop de la vorera, aquesta maniobra ens pot posar en perill, anticipa't i conserva una distància de seguretat.
- 8 **Alerta amb les línies de senyalització horitzontal pintades al carrer:** passos de zebra, línies, dibuixos, fletxes... Llisen molt, especialment quan són mullades, i conseqüentment, no hi podem frenar o fer maniobres de gir si circulem ràpid.
- 9 **Compte amb les obres al carrer,** generalment mal senyalitzades, amb molta grava o pedretes a la calçada, màquines treballant, soroll..., provoquen situacions de perill plenes d'imprevistos.
- 10 **No circuleu per damunt de la vorera o per un carrer en direcció contrària, sigueu amables i respectuosos i sereu correspostos.**

7.4.- CONSELLS PER CIRCULAR PER LA MUNTANYA.

- 1 **A la muntanya és imprescindible no deixar cap rastre del nostre pas.** Cal deixar-ho tot igual que ho hem trobat. No llenceu escombraries. Tot el que duem a la muntanya ens ho hem de tornar a endur.
- 2 **No malmeteu les plantes i els arbres.** Hem de preservar els espais naturals per a què les properes generacions puguin gaudir de la natura. Cal saber que el ritme de creixement dels arbres és molt lent, en segons es poden destruir segles. **ESTÀ PROHIBIT FER FOC A LA MUNTANYA i COLLIR PLANTES PROTEGIDES.**
- 3 **No foragiteu els animals,** especialment a la primavera, quan és època de cria. És recomanable dur uns prismàtics i observar els animals a una distància prudent per a no espantar-los o interrompre les seves activitats.
- 4 **Circuleu sempre pels camins senyalitzats.** No envaiïu els boscos o els prats fora pistes. Respecteu els camins privats i zones reservades.
- 5 **Circuleu per la zona en més bon estat de les pistes** per evitat avaries, però no oblideu mai cedir el pas situant-vos a la dreta.
- 6 **És necessari cedir la prioritat al que puja** en passos estrets o en mal estat.
- 7 **Alerta amb els camins amb pedres o grava.** Es difícil mantenir l'estabilitat i la linealitat de la conducció, especialment en baixada.
- 8 **Alerta amb els petits torrents que deixen les pluges a les pistes.** Si conduïu a molta velocitat és millor saltar-los, però si són molt abruptes o rodeu a poca velocitat és preferible sortejar-los.
- 9 **Alerta amb els bassals i els camins enfangats.** Si no duem uns pneumàtics especials podem perdre adherència i lliscar fàcilment amb conseqüències imprevisibles. Pareu atenció a les baixades.
- 10 **Alerta amb la neu i el gel.** Cal reduir la velocitat i conduir amb molta suavitat.
- 11 **Alerta amb els llamps i les tempestes.** A la muntanya és difícil trobar un bon lloc per aixoplugar-se. Eviteu els arbres solitaris. Més val prevenir, atureu-vos abans que sigui massa tard.
- 12 **No beveu aigua de qualsevol rierol o font .** És preferible assegurar-se de la bona qualitat de l'aigua abans de provar-la.
- 13 **No destorbeu la gent que treballa als camps.** Ells van per feina i tenen pressa, vosaltres esteu gaudint del temps lliure.
- 14 **Gaudiu de la natura, respecteu-la i segur que viureu experiències inigualables.**