

# La ciutat en bici

Guia per al bon ús de la bici

Per on es pot circular en bici i per on no?  
Qui té preferència? Què cal portar? Com cal lligar-la?

La bici està feta per moure's per la ciutat.  
Ens beneficia a tots i contribueix a una mobilitat sense emissions.

**RACC**

Hi som per ajudar

## PER ON ES POT CIRCULAR AMB LA BICI

### CARRIL BICI (en calçada)

És d'ús exclusiu per a bicis, vehicles de mobilitat personal i cicles de més de dues rodes.

Tens prioritat de pas en girar a la dreta o a l'esquerra respecte de la resta de vehicles, si et tallen el sentit de la marxa.

Els vianants no hi poden caminar o córrer, i només els poden creuar als passos senyalitzats.

### CALÇADA

Circula preferentment pel carril més proper a la vorera i pel centre del carril, sempre en el sentit de circulació i respectant semàfors, senyals i passos de vianants.

No pots circular pel carril bus, tret que estigui expressament senyalitzat.

### CARRERS 30

Tens prioritat sobre la resta de vehicles, però no sobre els vianants. Has de circular en el sentit del carrer, sempre que no hi hagi un carril bici que permeti la circulació segregada en sentit contrari.

### VIES AMB PRIORITAT PER A VIANANTS

#### (carrers de vianants de plataforma única, 10 i 20)

Les bicis tenen prioritat sobre la resta de vehicles, però no sobre els vianants. Pots circular en qualsevol sentit del carrer, sempre que la senyalització no ho prohibeixi.

### COMBINA BICI I TRANSPORT PÚBLIC

**Al metro:** en dies feiners, només de les 5 a les 7 h, de les 9.30 a les 17 h i a partir de les 20.30 h. I en dies festius, en qualsevol moment. Les bicis plegables no tenen aquestes restriccions.

**Al bus:** només bicis plegables.

**Al tren i al tram:** sempre que l'ocupació ho permeti.

### VORERA

En general, no pots circular per les voreres. En cas de no haver-hi zona habilitada (carril bici o carrer bici zona 30), hi pots circular quan:

L'amplada de la vorera sigui superior als 5 m i deixis 3 m d'espai lliure per als vianants.

Sigui de nit (entre les 22 i les 7 h) i l'amplada sigui superior als 4,75 m i hi hagi 3 m d'espai lliure.

Quan siguis menor de 12 anys i vagis amb un adult que t'acompanyi.

### ZONES DE VIANANTS I VORERES PERMESES

Redueix la velocitat quan travessis un pas de vianants.

Circula a la velocitat dels vianants o camina amb la bici al costat.

Respecta la preferència dels vianants i evita maniobres que puguin afectar-ne la seguretat.

Evita circular a menys d'1 m de les façanes i estigues atent a les persones que puguin sortir dels edificis.

### PARCS PÚBLICS

Respecta la preferència dels vianants.

Respecta el patrimoni natural (no es pot circular per parterres, àrees o zones amb vegetació) i el mobiliari urbà.

Respecta la senyalització i segueix les vies ciclistes i els itineraris de les zones pavimentades o de terra.



### QUÈ POTS FER I QUÈ NO AMB LA BICI



- › Tenir en compte els vehicles propers i la senyalització de la via.
- › Portar les dues mans al manillar, per si has de frenar.
- › Senyalitzar els canvis de direcció amb els braços.
- › Tenir en compte irregularitats al terra, clavegueres, rails...



- › Avançar per la dreta un altre vehicle. És perillós!
- › Agafar la bici si has begut alcohol o vas drogat.
- › Fer ziga-zaga a la calçada.
- › Anar davant o darrere de vehicles grans, ja que no et veuran.







# REVISIÓ


## QUÈ HAS DE PORTAR A LA BICI


-  Timbre, per avisar de la teva presència. Només l'has de fer servir quan sigui necessari.
-  Llum de posició a la part davantera (blanc) i posterior (vermell).
-  Elements reflectors homologats en el vehicle.
-  En ciutat, **casc obligatori** en menors de 16 anys, però **recomanat per a tothom**. Fora de ciutat, obligatori per a tothom.

## MECÀNICA BÀSICA

No et portarà més d'un minut fer una revisió ràpida a la teva bici i t'asseguraràs que es troba en bon estat.

-  **Revisa les rodes**  
Revisa les rodes prement-les per comprovar que estan ben inflades, o fent servir un mesurador de pressió i calibrant-les a la pressió màxima (indicada en el costat del pneumàtic).
-  **Revisa la cadena**  
Que estigui ben agafada als engranatges d'estrella i de les velocitats i ben lubricada, per assegurar-ne el correcte funcionament.

-  **Revisa els frens**  
Els cables han d'estar tibants, en funcionament, i les sabates no han d'estar desgastades. Si els frens no van bé, no agafis la bici.

-  **Ajustos**  
Les rosques i les palanques d'obertura ràpida de les rodes han d'estar ben ajustades, especialment la davantera. Ajusta el seient a l'altura ideal i revisa que els llums, el quadre de comandament, la graella, etc., estiguin ben ajustats a la teva mida per anar còmode a la bici.

## Posa a punt la bici als punts d'autoreparació

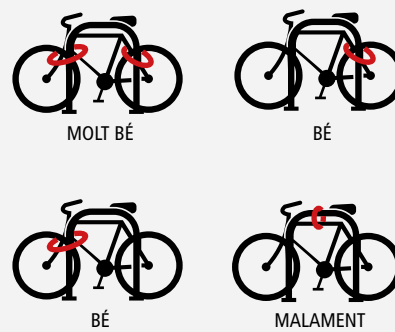
Al RACC hem creat una xarxa gratuïta de Punts Bici d'autoreparació perquè posis a punt la teva bici. Informa-te'n a [www.racc.cat/puntbici](http://www.racc.cat/puntbici).

# QUE NO ET ROBIN LA BICI

## QUIN CADENAT ÉS MILLOR

-  **U RÍGIDA**  
**Protecció molt alta**  
Són els més segurs, perquè ofereixen més resistència al tall.
-  **PITÓ**  
**Protecció mitjana**  
Es poden tallar fàcilment per les articulacions i pesen molt.
-  **ARTICULAT**  
**Protecció alta**  
Ofereixen més flexibilitat, però no són tan segurs.
-  **CABLE TRENAT**  
**Protecció baixa**  
Es tallen ràpidament, no són efectius.
-  **CADENA**  
**Protecció alta**  
Tot i que són bons quant a protecció, pesen molt i són incòmodes de portar.
-  **QUADRE**  
**Complementari**  
Per bloquejar la roda posterior, quan tens el quadre i la davantera ben agafats.

## I PER LLIGAR LA BICI?



## RECOMANACIONS

**La bici sempre lligada**, tot i que només paris un moment al carrer. Recomanem que també la lliguis si la deixes en un garatge particular comunitari.

**Utilitza els estacionaments de bicis i els ancoratges.** No la deixis ancorada al mobiliari urbà (arbres, bancs, papereres, marquesines de transport, fanals, semàfors, etc.).

**Deixa-la en un lloc transitat i lluminós.**

**Fes un curs formatiu de bicicleta** en condicions de trànsit real urbà. Guanyaràs seguretat!

**Contracta una assegurança de responsabilitat civil**, per cobrir els possibles danys i els perjudicis que puguis ocasionar a tercers mentre vas en bici.

**Registra la teva bici a [www.biciregistro.es](http://www.biciregistro.es)** com a mesura per evitar robatoris.

900 357 357

racc.cat



**RACC**

Hi som per ajudar