



La bicicleta és un dels mitjans de transport més eficients, econòmics i ecològics, i a més, si es fa servir, es fa un exercici beneficiós per a la salut. No obstant això, **el seu ús no està exempt de riscos**, i molts dels accidents de trànsit que passen a la ciutat en què hi ha implicat un ciclista i un altre vehicle són evitables. A continuació et detallem els elements de seguretat que cal fer servir amb bicicleta i unes pautes per circular amb seguretat.

## ➔ Elements de seguretat que cal fer servir amb bicicleta

És fonamental l'ús del **casc** en tota mena de vies, ja que **disminueix les lesions en cas de cop o accident**. Recorda que és **obligatori**:

- > Per als **menors de 16 anys**.
- > Per a tots a les **vies interurbanes**.



Cal saber **escollir un casc adequat per a cada tipus d'ús**. Per exemple, un casc poc ventilat augmenta les possibilitats de patir un cop de calor en dies calorosos, mentre que un casc que reculli poc el cap protegirà menys.

És molt important **cordar-se el casc i fer-ho de manera correcta**, ja que si no ho fem, en cas d'impacte el casc serà el primer que surti enlaire. Per tant, si no ens cordem correctament el casc, és com si no el portéssim posat.

Hem de **col·locar-nos el casc en la direcció correcta**, ja que, si es col·loca a l'inrevés, pot impedir-nos la visibilitat i no ser efectiu en cas de caiguda.

Hem de **cordar-nos la corretja de fixació**, tensar la corretja si cal fins que es fixi a la gola sense arribar a ser molest, i si té regulador d'ajust posterior, hem d'ajustar-lo a la nostra talla.



Depenent de les condicions de llum, pot ser molt recomanable **fer servir un casc amb visera**, així com les **ulleres de sol**, per evitar enlluernaments, que poden provocar accidents.

Pla General d'Activitats Preventives 2023

- Cal evitar l'ús de peces que impedeixin fer servir correctament la bicicleta, així com l'ús de calçat obert, com ara, unes xanquetes.
- També es poden fer servir proteccions als braços i els genolls.
- És recomanable portar algun document que ens identifiqui i telèfon mòbil per si tenim algun contratemps i hem de demanar ajuda.
- Un dels perills principals per al ciclista quan circula per carretera o ciutat és **no ser vist per la resta de vehicles**. Per això és molt important fer servir adequadament elements reflectors i enllumenat. La normativa estableix que si se circula **a la nit, per túnels o en condicions meteorològiques o ambientals que disminueixin la visibilitat cal fer ús d'elements reflectors i de l'enllumenat corresponent**.
- Quan sigui obligatori l'ús de l'enllumenat, **els ciclistes han de portar alguna peça reflectora**, amb la finalitat que els conductors i altres usuaris puguin distingir-los a una distància de 150 metres. **Portar peces reflectores ajudarà al fet que siguis més visible**.
- El **sistema d'enllumenat** que la bicicleta haurà de portar obligatòriament és:
  1. A la part davantera, un **llum de posició de color blanc**.
  2. A la part del darrere, un **llum de posició de color vermell**.
  3. **Catadiòptrics posteriors no triangulars de color vermell**.



I, **opcionalment**, es poden **afegir catadiòptrics en els radis de les rodes i en els pedals**.

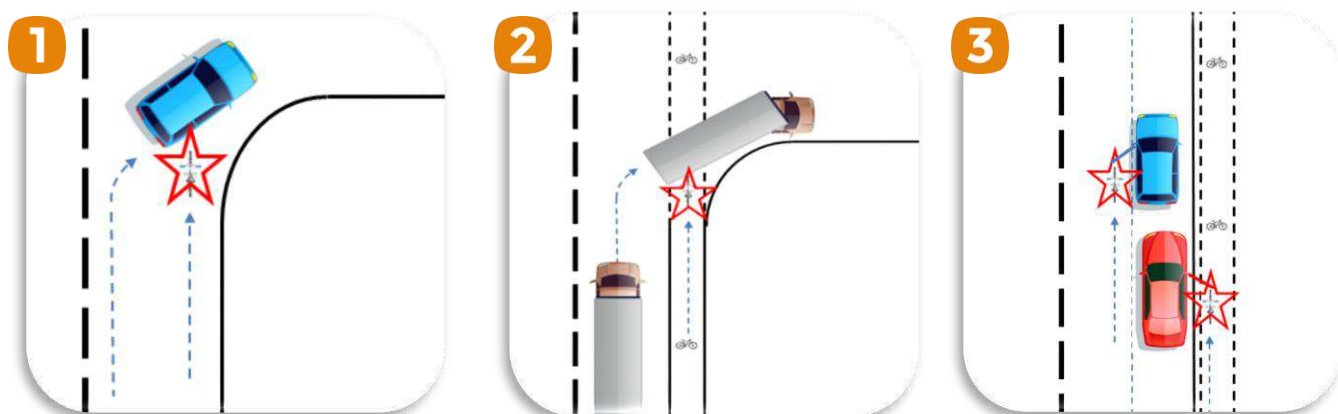


## ➔ Posició en el carril i com evitar situacions de risc

Quan circulis **per ciutat**, has de fer-ho **preferiblement pel carril dret**. Pel que fa a la col·locació dins del carril pel qual circulis, hi ha dues possibles posicions:

- **Posició primària:** és aquella en la qual se circula enmig del flux del trànsit, normalment **al centre del carril**. És l'opció que s'ha d'escollir per defecte.
- **Posició secundària:** és aquella en la qual se circula per la part dreta del carril, deixant un espai de seguretat amb la vorera d'aproximadament un metre.

### Tres situacions de risc i com evitar-les:



**1- 2** Un vehicle que gira a la dreta barra el pas al ciclista ➔ El ciclista està circulant a la dreta de vehicles que poden girar, el vehicle no veu el ciclista perquè és en el punt cec i en girar es produeix la col·lisió. Si el vehicle que ha de girar és un camió llarg, escombrarà el ciclista encara que aquest estigui aturat deixant-lo passar.

**Com evitar-ho?** ➔ Si, com a ciclistes, circulem **pel centre del carril (en posició primària)**, obliguem, al vehicle que gira, a quedar-se darrere, o bé a avançar-nos tenint-nos en compte. En el cas de circular per un carril reservat, cal negociar la situació diversos metres abans amb els cotxes que han de girar per assegurar-nos que no tallen la nostra trajectòria, situant-nos davant o darrere d'aquests i no a la seva dreta. En el cas que aquesta maniobra sigui difícil o no estigui permesa, el millor és **aturar-se gradualment uns quants metres abans de l'encreuament per assegurar-nos-en**.

**3** Un vehicle aparcats obre una porta quan està passant un ciclista ➔ El conductor (o altres ocupants) del vehicle aparcats no ha mirat abans d'obrir la porta i el ciclista circula molt acostat a la vora, fet que produeix la col·lisió.

**Com evitar-ho?** ➔ Circular deixant una **distància de seguretat** adequada amb els vehicles aparcats, amb **1 a 1,5 m** n'hi hauria prou.