



Actualment molts usuaris trien la bicicleta com a mitjà de transport. És **econòmic**, **còmode** i gràcies a la seva petita dimensió, **fàcilment transportable**. És per aquesta última de les seves qualitats que la bicicleta també és **un dels transports menys visibles per a la resta dels usuaris i, per tant, més vulnerable**.

A la present fitxa trobaràs **recomanacions de seguretat per a l'ús de la bicicleta a la via pública**.

➔ **Recomanacions de seguretat**

➤ **Il·luminació:** Circular de **nit** amb la teva bicicleta, per **passos inferiors i túnels** pot ser perillós, per això a més de veure per on circules cal que els altres vehicles o vianants et vegin bé.

➤ A la **part davantera** de la bicicleta, col·locarem **una llum de posició blanca**.



➤ A la **part del darrere**, una **llum de posició vermella i un catadiòtric no triangular** del mateix color.

➤ Pots **afegir-hi catadiòptrics de color groc auto als radis de les rodes**. Opcionalment i com a recomanació, **en pots posar dos a cada pedal**.



! **Recorda:** Tan important és veure, com ser vist

Pla General d'Activitats Preventives 2019

> Armilla reflectant i casc:



- > Quan sigui obligatori l'ús de l'enllumenat, hauràs de **portar una peça reflectant** si circules per vies interurbanes. És **recomanable sempre**, a qualsevol hora i en qualsevol via **dur peces reflectores que et facin més visible**.
- > El **casc** és un element de protecció que ha **d'estar homologat**, el seu ús és obligatori quan ho estipuli el reglament, però és **aconsellable a totes les vies** perquè és l'únic element que evita lesions al cap.

> Ús de mòbils i receptors :

- > L'ús **d'auriculars** connectats a receptors o reproductors de so **així com l'ús del telèfon mòbil, queda prohibit** quan conduïm la bicicleta.
- > **El seu ús ens pot distreure** i impedir que sentim l'avís/clàxon d'altres vehicles durant la circulació.



> Bon manteniment:



- > Abans d'iniciar qualsevol recorregut amb la nostra bicicleta hem de **revisar-ne l'estat**. El **més important** és fixar-nos en la **pressió de les rodes**, si la pressió varia d'un dia per l'altre, possiblement la càmera tingui una fuga o punxada, en aquest cas l'has de substituir.

- > També hem de prestar atenció als **frens**, n'hi haurà prou amb pressionar les palanques, aquestes han de tornar immediatament a la seva posició original, si no ho fessin hem de regular els cargols.



Recorda: Un bon manteniment pot evitar accidents

Pla General d'Activitats Preventives 2019