



Biciconsells: idees per animar-te a anar en bicicleta i fer-ho de manera segura

1. Medicina sobre rodes. L'ús de la bici en els desplaçaments diaris millora la salut. Comprovat!
2. Pedalant fas un bon coixí... d'estalvis.
3. El més ràpid del far-west. La bici és el mitjà de transport més ràpid a la ciutat per a trajectes de menys de 4-5 km.
4. Com tens la bici? Per circular segur has de tenir en bon estat el teu vehicle, en particular frens, pneumàtics, llums, cadena i canvi de marxes, i el timbre.
5. Per la teva seguretat, comprova que els llums de la teva bici funcionen bé: llum vermella al darrera i llum blanca al davant.
6. Deixem la vorera pels vianants. Només pots circular-hi si és prou ampla (més de 5 metres i un espai lliure de pas de 3 m). Si la vorera és estreta o hi ha molts vianants baixa de la bici i ves caminant.
7. Si circules per espais reservats per als vianants o per parcs, limita la velocitat a 10 km/h.
8. Com tens els llums? De nit o amb poca visibilitat circula amb els llums encesos.
9. Anticipa't! Vigila constantment la resta de vehicles i vianants per preveure possibles situacions de risc.
10. Anticipa't! Per la teva seguretat avisa amb antelació els teus gir, avançaments i aturades als altres usuaris de la via.
11. Mantenir la distància de seguretat amb la resta d'usuaris de la via et permet reaccionar quan hi ha una situació de risc.
12. Centrem-nos... El lloc més segur per circular per la calçada és el centre del carril. Evitaràs les portes dels cotxes que s'obren per art de màgia i guanyaràs visibilitat.
13. La teva bici t'estima i vol seguir amb tu... Lliga la bici amb cadenats segurs per tot arreu: quadre, les dues rodes i el seient.
14. Busca aparcament als espais amb U invertida, són els que et permeten lligar amb seguretat els diferents punts de la bici.
15. Emergència! Si vols estar preparat en cas d'avaria, porta un kit bàsic d'eines per poder seguir circulant.
16. Extrema la vigilància a les cruïlles. Assegura't que la resta de vehicles et veuen, fins i tot encara que tinguis prioritat.



17. En bici no ets el més dèbil. A més de respectar la prioritat del vianant, cal estar preparat per avisar amb el timbre i frenar quan algun vianant es creua amb la teva trajectòria.
18. Assegura't! En tots els sentits. Que la teva bici està ben lligada, que circules amb seguretat, i que tens una assegurança que et cobreixi en cas d'accident.
19. En bici sense mans i sense ulls? Impossible! Utilitzar el telèfon mòbil mentre circules en bici no és una opció.
20. Això no cal dir-ho, oi? Respectar sempre la senyalització de trànsit, tant horitzontal com vertical, ens evitarà un munt d'accidents.
21. Fes-te veure! Utilitza vestuari amb colors brillants i elements reflectants, circula pel centre del carril i fes servir les llums quan hi ha poca visibilitat.
22. Quan pedaleges la teva ment es relaxa, si reps alguna agressió verbal, segueix el teu camí i desvia l'atac.

Font: Oficina de Seguretat i Salut de la Universitat de Barcelona
