



**MOBILITAT  
RESPECTUOSA**

Educació per a la seguretat  
i la convivència



**MANUAL PER A  
CONDUCTORS I CONDUCTORES  
DE BICICLETES**



L'Ajuntament de Castelló de la Plana, a través de les regidories de Mobilitat Urbana i Seguretat Ciutadana, va impulsar en 2017 una campanya de sensibilització sobre seguretat vial denominada **#JoConvisc**, dins de la qual s'emmarca aquest Programa de Mobilitat Respectuosa que et presentem. Totes aquestes accions de sensibilització van encaminades a afavorir la seguretat vial, fomentar la convivència en l'espai urbà i reduir els accidents en la ciutat a partir del respecte a les normes de circulació, tal com es recull en el Pla Local de Seguretat Vial.

D'acord amb les línies bàsiques de la Política Estatal de Seguretat Vial 2011-2020, els objectius locals en matèria de seguretat vial s'han d'orientar a:

- Protegir els usuaris més vulnerables, entre els quals s'inclouen els xiquets i xiquetes, la gent gran, els vianants i els ciclistes.
- Potenciar la mobilitat sostenible i segura en les zones urbanes, millorant la seguretat en els desplaçaments dels usuaris més vulnerables i proporcionant un espai i entorn segur.
- Millorar la seguretat dels motoristes, a fi d'aconseguir comportaments més segurs d'aquests i millorar la convivència amb altres maneres de desplaçament.
- Millorar la seguretat en els desplaçaments a centres de treball, mitjançant un compromís amb la seguretat vial a través de la responsabilitat social corporativa de les organitzacions.
- Millorar els comportaments en relació amb el consum de begudes alcohòliques i drogues tòxiques, substàncies estupefaents i psicotròpiques, i la velocitat en la conducció, així com aprofundir en una major percepció del risc associat.

Partint d'aquests objectius locals, Castelló inicia un procés de sensibilització i educació vial necessari per a garantir el compliment d'aquests objectius, la qual cosa requereix, sens dubte, la implicació per part de tota la ciutadania i especialment dels col·lectius més representatius implicats en la seguretat vial de la ciutat.

La convivència en l'espai urbà entre conductors, vianants, ciclistes o motoristes és necessària per a garantir la seguretat vial. Conviu quan sigues vianant, conductor, ciclista o motorista i tingues en compte la vulnerabilitat de cada col·lectiu, respecta les normes de circulació en tots els casos i sigues respectuós amb cadascun d'ells.

Es tracta d'una labor del conjunt de la societat castellonenca que parteix de la base de la conscienciació i el respecte.



# MOBILITAT RESPECTUOSA

Educació per a la seguretat  
i la convivència



## INDEX

la mobilitat sostenible	5
la bicicleta	6
elements de la bicicleta	6
cascc i vestimenta	7
posada en marxa de la bicicleta	7
seguretat del vehicle i del conductor	8
conducció de la bicicleta	9
senyalització de maniobres	9
ubicació en la calçada	10
anticipa't	10
fes-te visible	11
condiciona el comportament dels altres	12
avançaments	13
vies per a ciclistes	13
consells per a evitar col·lisions	14
consells per a ciclistes	16
comprova el que has après	18

El creixement poblacional i la globalització han modificat els nostres hàbits quotidians amb el temps, i els han orientat cap a un nivell de vida caracteritzat per l'estrés i el tràfec constant.

Es podria dir que avancem contra rellotge per a aconseguir la màxima productivitat en les nostres activitats i per a optimitzar els temps sense, si més no, plantejar-nos una qüestió:

**“és més important la velocitat  
a la qual anem o cap a on anem?”**

Fins a la segona meitat del segle XX, l'ús del vehicle privat motoritzat va créixer considerablement entre la població mundial, i es va convertir en el mitjà de transport més utilitzat a les ciutats, però també el menys respectuós amb el medi ambient, la qual cosa va produir seriosos problemes ambientals i socials com, per exemple:

- l'augment de la contaminació atmosfèrica, a causa de l'emissió de gasos d'efecte hivernacle a partir de la combustió dels motors
- el consum insostenible de l'energia
- l'increment de malalties entre la població
- la congestió del trànsit en les ciutats
- etc.

Per a frenar aquest creixement sense límits i combatre els efectes negatius ambientals i socials derivats del model tradicional de ciutat van sorgir, a partir de la segona meitat del segle XX, noves pràctiques de mobilitat sostenible orientades a complir diversos objectius:

- Definir un model de transport més eficient i al mateix temps més sostenible des del punt de vista ambiental.
- Millorar la qualitat de vida dels ciutadans de les urbs.
- Disminuir les malalties sorgides amb l'increment de la contaminació i amb el nou estil de vida sedentari.
- Garantir la seguretat vial.
- Fomentar la integració social de la població garantint l'accessibilitat universal.

Entre les modalitats de vehicles que garanteixen aquesta mobilitat sostenible es troba la bicicleta i el seu ús diari té múltiples beneficis, tant per a la nostra salut com per al medi ambient.

En 2030, més del 60 % de la població mundial viurà en ciutats i per al 2050 ho farà més del 75 %, per tant, serà imprescindible fomentar una mobilitat sostenible que permeti fer compatibles els nostres desplaçaments diaris amb la protecció del medi ambient i amb el manteniment dels nivells de qualitat de vida a les ciutats.





Anar amb bici per la nostra ciutat constitueix una alternativa saludable, econòmica i sostenible en comparació d'altres mitjans de transport de combustió. A més, la ciutat de Castelló de la Plana és ideal per a l'ús de la bicicleta diàriament, a causa de les característiques climàtiques i geogràfiques.

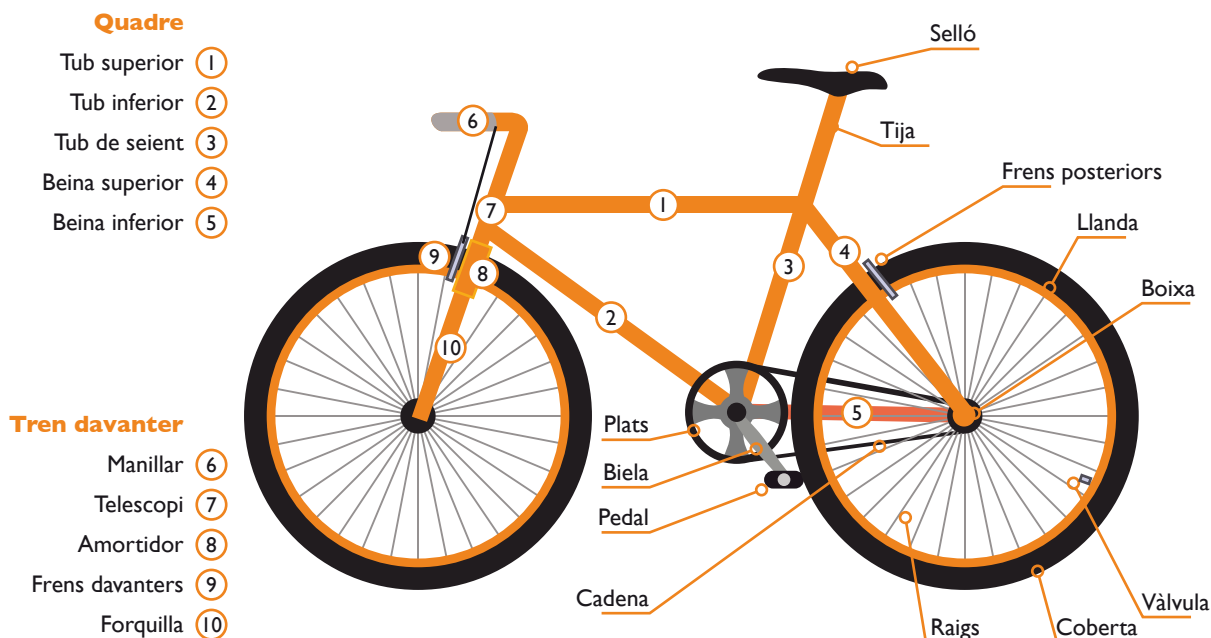
Si has decidit aparcar el cotxe i desplaçar-te amb bicicleta per a anar al treball, al teu centre d'estudis o per a fer la compra, l'enhorabona!, estàs fomentant la mobilitat sostenible a la ciutat i ajudant a promoure el desenvolupament sostenible.

Ara bé, l'ús de la bicicleta, com qualsevol altre mitjà de transport, està regulat mitjançant la normativa de trànsit, i has de saber que utilitzar la bicicleta per als teus desplaçaments pel nucli urbà, implica, per la teua banda, el coneixement i respecte de les normes de seguretat vial expressament pensades per a la circulació d'aquest tipus de vehicles de dues rodes.

A més, com que la bicicleta serà el teu mitjà de transport, si eres ciclista urbà hauràs de conèixer aspectes fonamentals de la seua mecànica, per exemple, els elements que la componen o les característiques essencials per a poder utilitzar-la de forma segura, quin tipus de roba és aconsellable portar per a fer-te visible i evitar possibles accidents, etc. Totes aquestes qüestions te les expliquem a continuació.

Existeixen diferents tipus de bicicletes adaptades a usos molt variats, però per a circular per vies urbanes de manera còmoda i segura l'ideal és tindre en compte diverses qüestions:

1. Utilitza una bicicleta de la teua talla en funció de la teua alçada. Consulta amb el fabricant o distribuïdor per a escollir la talla adequada.
2. Assegura't que la bicicleta porta tots els llums obligatoris: llum davanter blanc, llum posterior roig i el catadiòtric posterior (roig) per a ser visible durant la nit.
3. Intenta escollir rodes de major diàmetre, per exemple de 29 polzades, i de grossor fi ja que són més aconsellables per a la circulació per àrees urbanes.
4. Per a circular per la nostra ciutat no necessites bicicletes amb moltes velocitats ja que les característiques orogràfiques de Castelló de la Plana permeten circular pràcticament sense pendent ni desnivells. En el cas de realitzar grans distàncies o per a persones d'edat avançada; pot ser recomanable l'ús de bicicletes de pedaleig assistit.
5. Encara que no són obligatoris, un bon parafang i un protector de cadena evitaran taques i esgarrons en els pantalons.
6. Tria un selló còmode d'acord amb la teua anatomia.
7. Si sols transportar elements, utilitza un portaequipatge, tenint especial precaució perquè augmenta la distància de frenada i dificulta l'estabilitat de la bicicleta.



## Són obligats...

Llum davantera blanca  
Llum posterior roja  
Catadiòptic roig  
Peces reflectores  
(vies interurbanes)  
Timbre

## Són recomanables...

Llum posterior roja  
Selló còmode  
Portaequipatge  
Parafang Reflectors  
Protector de cadena  
Jupetí

L'ús del casc és obligatori per llei si eres menor de 16 anys o si circules per vies interurbanes. És un element de protecció imprescindible en cas de colps o caigudes ja que protegeix el cap i, encara que en vies urbanes no és obligatori si eres major de 16 anys, és molt aconsellable portar-lo posat sempre per la teua seguretat.

A la nit o en vies i carrers insuficientment il·luminats utilitza peces reflectores com els jupetins i braçalets ja que és imprescindible fer-te visible a altres vehicles i obligatori en el cas que circules en vies interurbanes.

Molts i moltes ciclistes urbans agafen la bicicleta esporàdicament sense assegurar-se primer de la idoneïtat de tots els elements que la componen, cosa imprescindible abans de conduir i sobretot quan la bici ha estat aparcada a l'exterior (amb possibilitat de manipulació) o durant un llarg període de temps. Revisa l'estat dels frens, la cadena, les marxes, els llums, la pressió de les rodes, etc.

La postura de conducció òptima serà aquella que evite les lesions, afavorisca el pedaleig i ens permeta veure correctament el trànsit. El selló tindrà una alçària que permeti tindre el genoll completament estès en asseure'ns i amb la qual es pugui recolzar el taló sobre cadascun dels pedals al punt més baix. El manillar estarà a la mateixa alçària del selló per a poder distribuir el pes. Les mans es col·locaran en les manetes dels frens per a poder anticipar la frenada i les monyiques no hauran de quedar flexionades.

**Selló:** la seua alçària no ha de superar l'alçària del manillar. El selló estarà elevat al màxim mentre puguem posar els peus a terra.

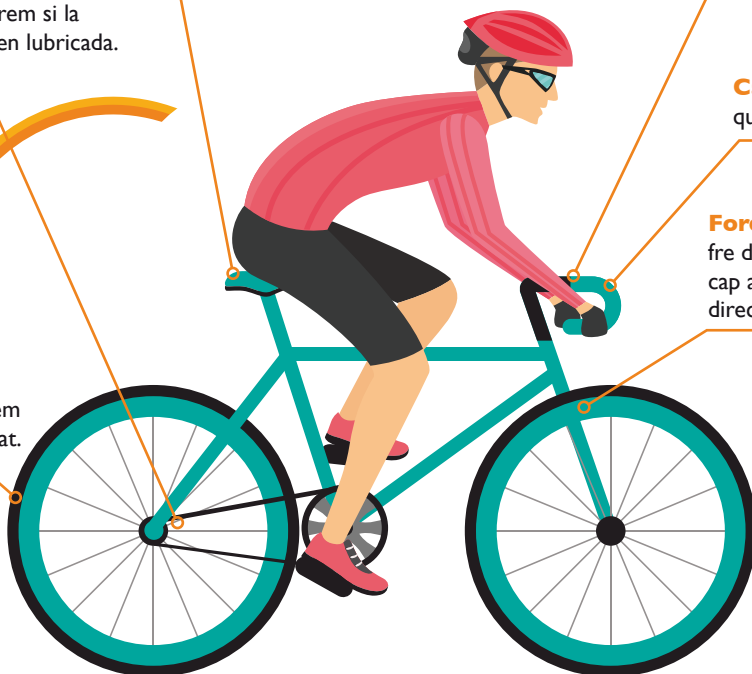
**Cadena:** comprovarem si la cadena està tensa i ben lubricada.

**Rodes:** comprovarem la pressió i el seu estat.

**Frens:** comprovarem que funcionen correctament. Ens assegurarem que el cable estiga en bon estat i tens i revisarem l'estat de les sabates.

**Canvis:** comprovarem que funcionen bé.

**Forquilla:** revisarem que amb el fre davant accionat i movent la bici cap avant i cap arrere, la forquilla o la direcció no tinguin folgança.



# SEGURETAT DEL VEHICLE I DEL CONDUCTOR

Si compres una bici nova, recorda't de guardar el tiquet o factura i imprimir-lo, fer-li una foto i guardar una còpia de la seua descripció tècnica. D'aquesta forma si desitges vendre-la, el comprador sabrà que no ha sigut robada; si te la roben a tu, podràs realitzar la denúncia evidenciant que és de la teua propietat, o bé podràs demostrar el seu valor davant la companyia asseguradora. En aquest sentit, has de saber que, si uses la bicicleta, no estàs obligat/ada a tindre una assegurança de responsabilitat civil, però l'ideal és contractar-la per la teua seguretat.

L'Ajuntament de Castelló forma part de sistema de registre ([biciregistro.es](http://biciregistro.es)) de la Xarxa de Ciutats per la Bicicleta. Es tracta d'un sistema nacional de registre i identificació de bicicletes, que pretén fomentar l'ús d'aquest mitjà de transport, per aconseguir una disminució dels robatoris i possibilitar la recuperació d'una bicicleta en qualsevol punt del país en cas de pèrdua o robatori. Pots registrar la teua bicicleta en [biciregistro.es](http://biciregistro.es).

Tingues en compte que la bicicleta és un vehicle amb caràcter general i que podries causar danys materials i/o físics a tercers i assumir costos d'indemnització. Existeixen assegurances privades que poden cobrir la responsabilitat civil, robatori, assistència mèdica, trasllats, etc.

D'altra banda, en cas de patir un accident, t'aconsellem que seguisques el protocol següent:

1. Contactar amb els serveis d'emergències (112) si hi ha persones que han patit danys o encara que l'accident haja sigut d'escassa importància. El servei d'emergència 112 donarà avís als serveis que han d'actuar, i col·laborarà en la mesura que siga possible en la coordinació entre aquests, per aconseguir la resposta més eficaç davant de cada incidència.
2. No modificar la posició final dels vehicles involucrats si no comprometen la seguretat vial. Prendre fotos de la posició final dels vehicles i persones involucrades, dels desperfectes, de l'estat de la via i la senyalització, de les ferides i de la roba si s'ha danyat.
3. Prendre les dades personals i contacte dels testimonis i informar la policia dels que són.
4. Examinar els danys patits en la bicicleta, informar-ne la policia i guardar les factures de la seua reparació.
5. Acudir al servei d'urgències per a un examen exhaustiu i demanar que s'arregle en l'informe d'assistència que les lesions han tingut origen en un accident de trànsit.
6. Comunicar l'accident a la companyia d'assegurances, si se'n té.



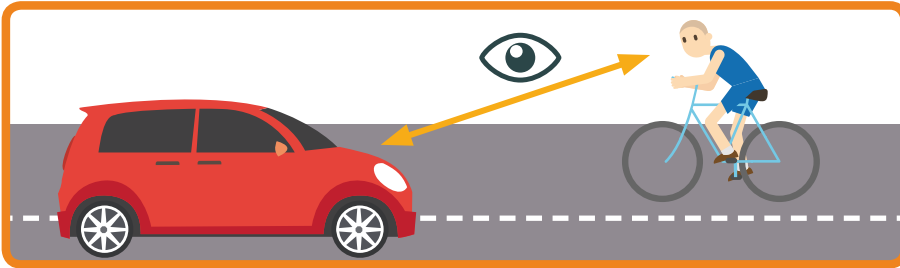


Quan conduïsques amb bicicleta has de fer-ho amb seguretat i de forma prudent, de manera que les teues maniobres siguin predictibles i visibles a la resta de conductors. La clau és realitzar una correcta senyalització de les maniobres, situar-te correctament en la calçada i circular prudentment anticipant els riscos.

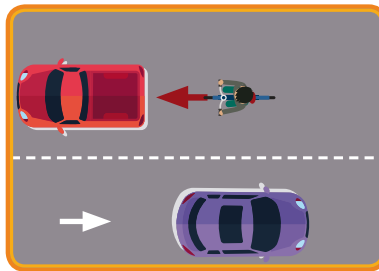
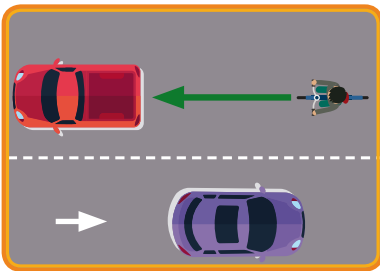
## SENYALITZACIÓ DE MANIOBRES

És important la comunicació visual o amb gestos amb la resta dels conductors durant la conducció. Quan faces una maniobra assegura't de:

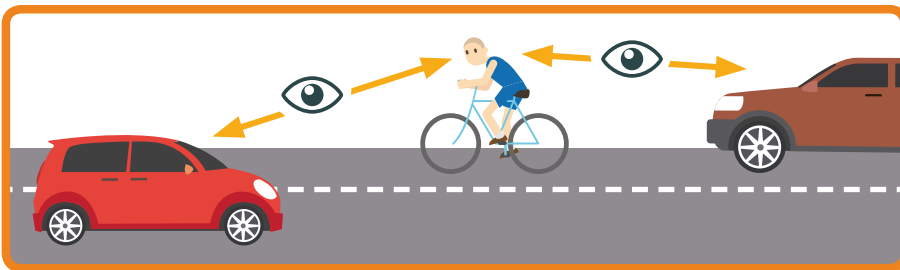
**Buscar sempre el contacte visual.**



**Augmentar la distància de seguretat respecte al vehicle de davant.**

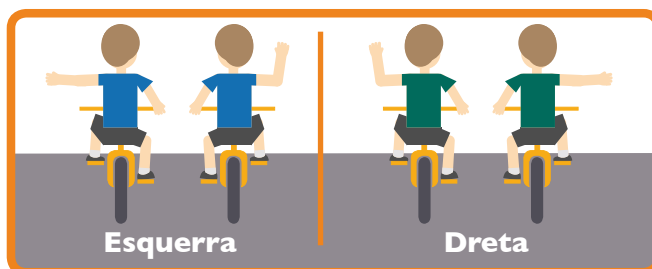


**Comprovar si hi ha vehicles prop de tu que t'impedeixen realitzar la maniobra.**



**Senyalitzar la maniobra amb temps suficient, amb el braç esquerre doblegat cap amunt i amb el palmell estés, o bé, amb el braç dret en posició horitzontal si vols girar a la dreta o amb el braç esquerre estés si vols girar a l'esquerra.**

**A més, assegura't que han vist el teu gest mitjançant la comunicació visual.**



Una correcta ubicació en la calçada pot evitar molts accidents amb altres vehicles.

**En via urbana... hi ha més perill als dos laterals, per la qual cosa és més segur circular pel centre de la calçada.**

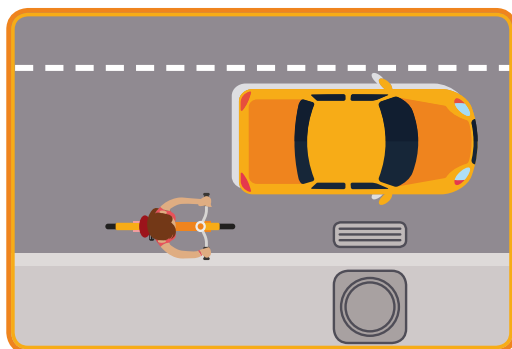
**En via interurbana... circula per la dreta per a facilitar l'avançament de vehicles que circulen a més velocitat que la teua.**

Guarda sempre una adequada distància de seguretat que et garantisca tindre temps per a frenar davant una emergència sense col·lisionar amb el vehicle de davant. Tingues especial cura quan hi haja un vehicle de grans dimensions ja que hauràs d'augmentar la distància per aconseguir un angle de visió adequat.

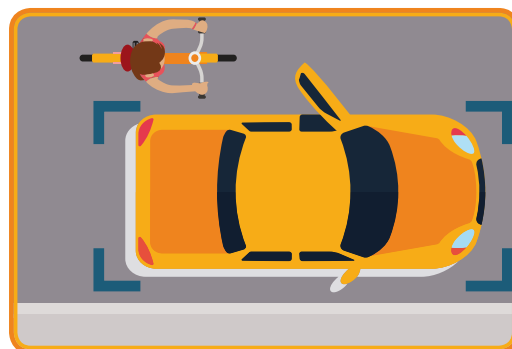
La distància lateral de seguretat s'aconsegueix circulant pel centre del carril de la calçada a una distància d'aproximadament 1,25 m, la justa per a anticipar-te als possibles riscos, fer-te visible i condicionar el comportament de la resta de conductors.

## ANTICIPA'T

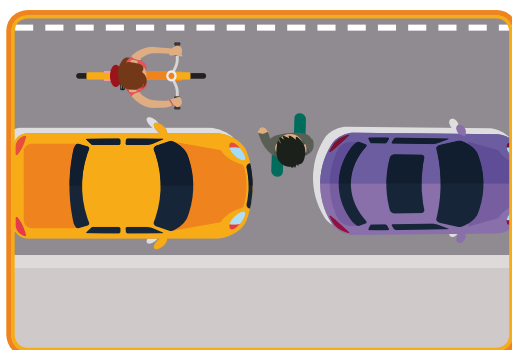
La posició en la qual estigues situat en la calçada et permetrà esquivar amb antelació possibles obstacles, per exemple, els embornals, una porta oberta d'un cotxe estacionat, animals o vianants que sorgeixen de forma inesperada, vehicles que avancen la part davantera del vehicle per a poder veure bé, etc.



1. Ensopegar amb un embornal.



2. Ensopegar amb la porta que s'obri d'un altre vehicle.



3. No veure vianants que creuen inesperadament.



4. No veure el vehicle que avança la part davantera perquè no veu correctament.

Sovint tendim a anar pel costat dret de la calçada per por de ser atropellats per altres vehicles, per a no molestar, etc.

Però la realitat és que circular per l'extrem dret de la calçada fa que perdes les distàncies de seguretat i t'impedeix esquivar correctament i a temps tots aquests obstacles.

Si escolta, és aconsellable circular pel centre del carril, per a deixar espais lliures a banda i banda i garantir les distàncies de seguretat.

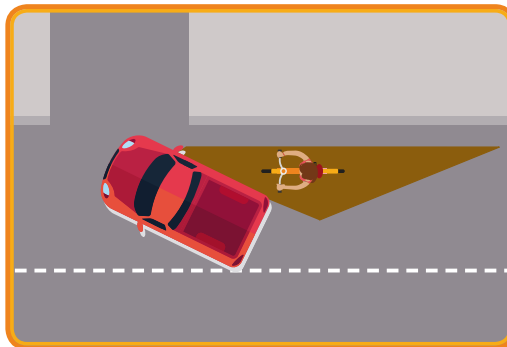
## FES-TE VISIBLE

Com ja hem comentat en altres apartats, és molt important fer-te visible per a la resta dels conductors.

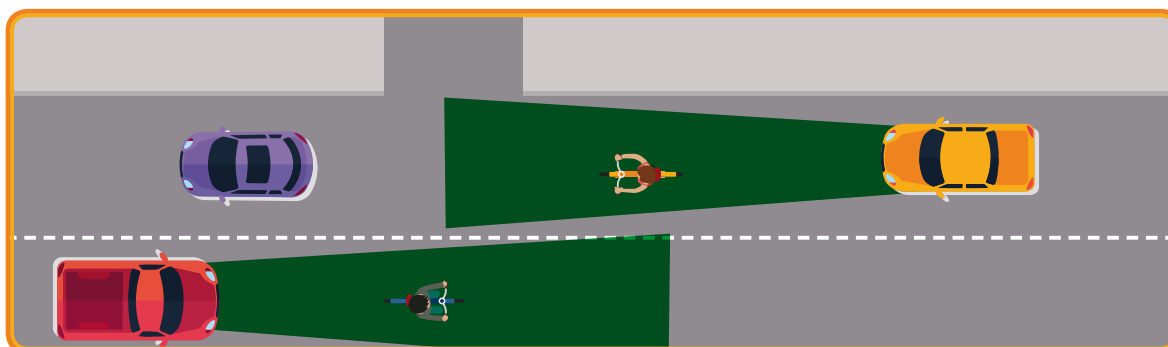
Situar-se en l'angle mort d'altres vehicles pot provocar accidents i esglais innecessaris. Algunes d'aquestes situacions poden donar-se, per exemple:



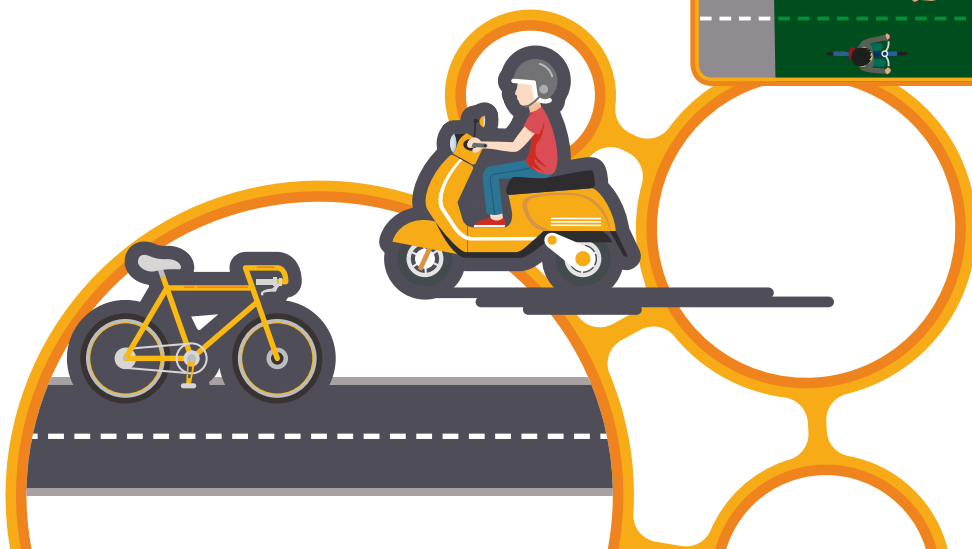
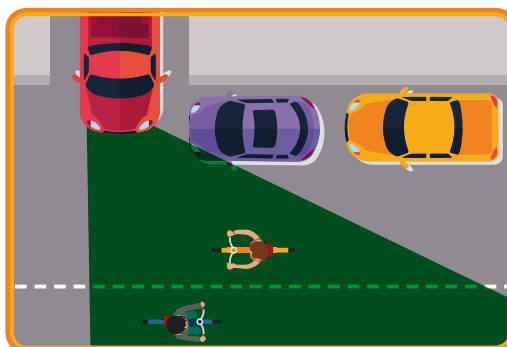
1. El conductor que s'incorpora al carril no veu el ciclista perquè hi ha un obstacle entre ells.



2. El conductor que gira no veu el ciclista perquè circula pel seu angle mort.

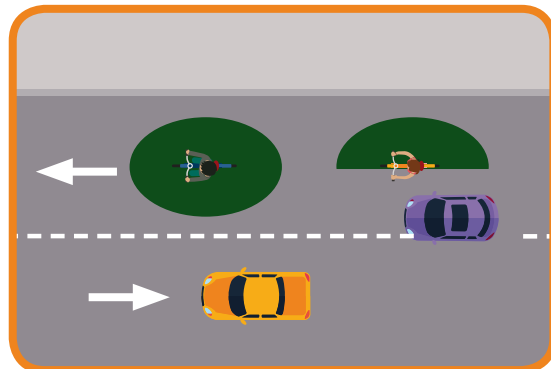
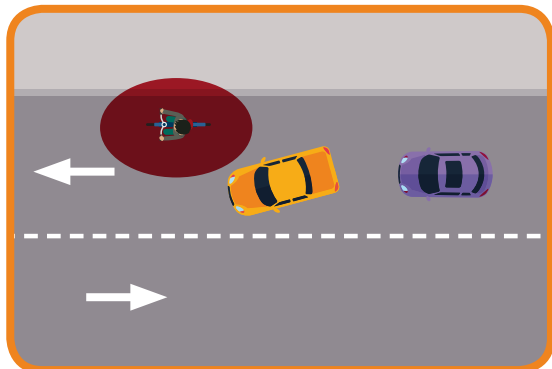


3. Si circules pel centre del carril de la calçada, et situes dins de l'angle de visió de la resta de conductors i, per tant, prevens possibles accidents.



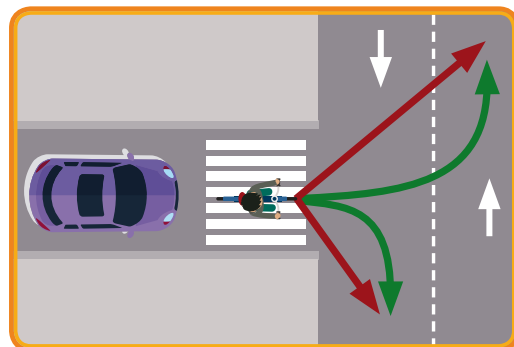
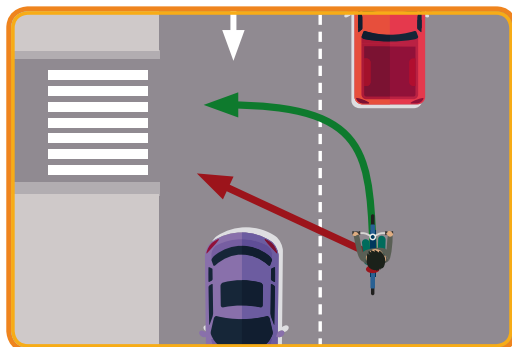
## CONDICIONA EL COMPORTAMENT DELS ALTRES

Si circules pel centre de la calçada en via urbana pots condicionar el comportament d'altres vehicles afavorint la teua seguretat i la seua, per exemple, quan t'avançen. El que pot ocórrer si romans en la vora dreta és que el vehicle no guarde la distància de seguretat en l'avançament o que, al no tenir marge per a apartar-te, no pugues desplaçar-te a la dreta en cas de possible col·lisió.



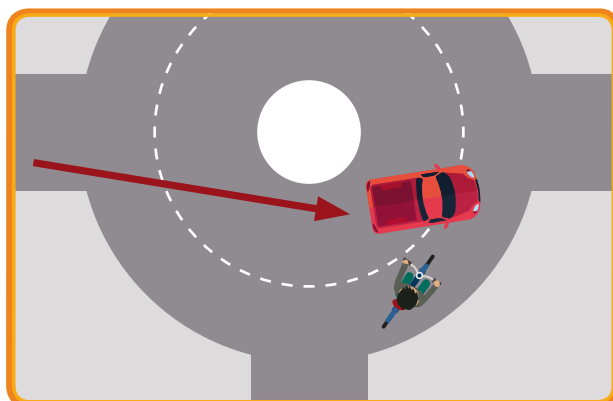
En cas de circular per carrers d'un sol carril, el més segur és facilitar l'avançament al vehicle de darrere mitjançant la comunicació visual i la senyalització del nostre moviment al marge dret, sempre que no hi haja més vehicles davant ni semàfors que puguin posar-se en roig. Després de l'avançament, tornarem a la posició central de la calçada. Aquesta maniobra és aconsellable solament quan hi ha un vehicle darrere, perquè si n'avancen més, pots perdre la teua visibilitat i pot ser que no pugues tornar més a la seguretat del centre del carril.

En canviar de carril i de direcció és recomanable fer-ho mantenint un gir de 90 graus.



Si el canvi de direcció és cap a l'esquerra en un carrer de doble sentit de circulació (has de senyalitzar correctament la maniobra als vehicles que et segueixen), hauràs de mantenir la senyalització per als vehicles que s'aproximen en sentit contrari i romandre aturat/ada en el centre del carril, fins que siga possible fer el gir quan no vinga ningú de front. Si el carrer és de diversos carrils per sentit es farà de la mateixa manera, però ocupant tot l'ample del carril esquerre.

En una rotonda l'elecció del carril es realitzarà en funció de l'eixida que es vulga prendre. Una de les trajectòries errònies més habituals realitzades pels vehicles és travessar en línia recta la glorieta, tallant la trajectòria d'altres vehicles, la qual cosa multiplica la probabilitat que el ciclista pugui ser atropellat pels vehicles que pretenen eixir en aqueix moment des de dins de la rotonda.



## AVANÇAMENTS

Quan avances un vehicle mai hauràs de fer-ho per la dreta ja que, a més d'estar prohibit, deixaràs de ser visible per a l'altre conductor. En realitzar un avançament cal romandre el menor temps possible en l'angle mort del vehicle que se sobrepassa. Si mires l'espill retrovisor de l'altre conductor i veus els seus ulls significarà que no estàs situat/ada en el seu angle mort i eres visible.

Si els vehicles estan parats un temps en un semàfor o stop, pots depassar-los sempre que hi haja temps suficient fins que el semàfor es pose en verd; si no és així, és millor que romangues darrere en el centre del carril.

## VIES PER A CICLISTES

A l'hora d'escollir una via per a ciclistes més o menys adequada per al trajecte que desitges fer, has de tenir clar quines són les característiques de cadascuna. Circular pel carril bici a certes velocitats o diferents a la velocitat de "passeig" no és aconsellable ja que els carrils bici o les voreres bici no permeten mantenir les distàncies laterals de seguretat i redueixen el camp visual. A més, solen haver-hi més vianants i obstacles propers que has d'esquivar i són estrets quan hi ha diversos ciclistes.

També és important que sàpigues que està prohibida la circulació de la bicicleta en la vorera, llevat que estiga senyalitzat com a vorera bici.

També està prohibit travessar la calçada per un pas de vianants, ja que apareixen en el camp visual de l'altre conductor de forma imprevista.

Si has de pujar a la vorera, hauràs de baixar de la teua bici i moure't caminant traslladant la teua bicicleta a peu fins a on vulgues arribar.

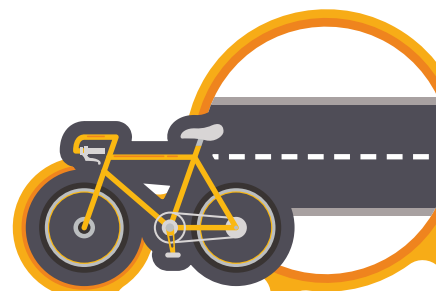
Encara que els ciclistes tenen prioritat de pas quan circulen per una via ciclista o per un pas de ciclista és recomanable assegurar-se que els vehicles que s'aproximen efectivament van a cedir-los el pas.

**CARRIL BICI:** via ciclista que discorre adossada a la calçada i que pot ser de un sol sentit o de doble sentit. Si està proveïda d'elements laterals que la separen físicament de la resta de la calçada, així com de la vorera, es denomina carril bici protegit.

**VORERA BICI:** via ciclista senyalitzada sobre la vorera. És una via que, com el seu nom indica, utilitza la vorera o part d'aquesta perquè puguin circular els ciclistes.

**PISTA BICI:** via ciclista segregada del trànsit motoritzat, amb traçat independent de les carreteres. Aquest tipus de via, encara que se situe al mateix nivell de la calçada, pot estar físicament separada del trànsit motoritzat per a evitar que s'envaïska indegudament l'espai habilitat per als ciclistes.

**SENDA CICLABLE:** via per a vianants i cicles, segregada del trànsit motoritzat, i que discorre per espais oberts, parcs, jardins o boscos.



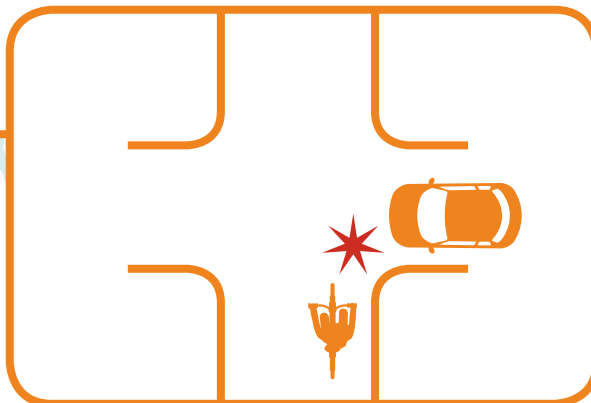


## TIPUS DE COL·LISIÓ:

Quan un cotxe ix d'un carrer lateral...

## SOLUCIÓ:

- Usa el llum davanter de dia i de nit que ajudarà a fer-te més visible.
- Usa el timbre.
- Redueix la velocitat.
- Circula pel centre del carril.

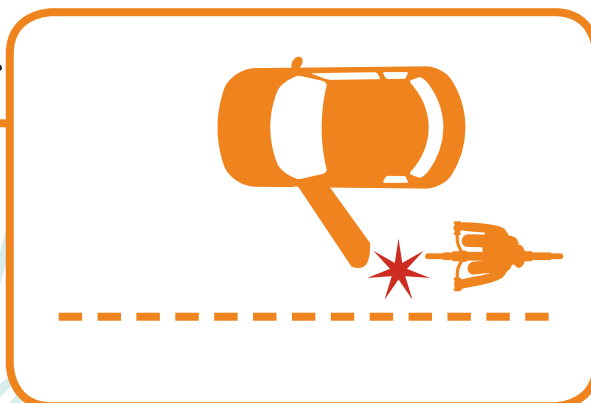


## TIPUS DE COL·LISIÓ:

Un conductor obri la seua porta...

## SOLUCIÓ:

- Circula pel centre del carril i lleugerament cap a l'esquerra.

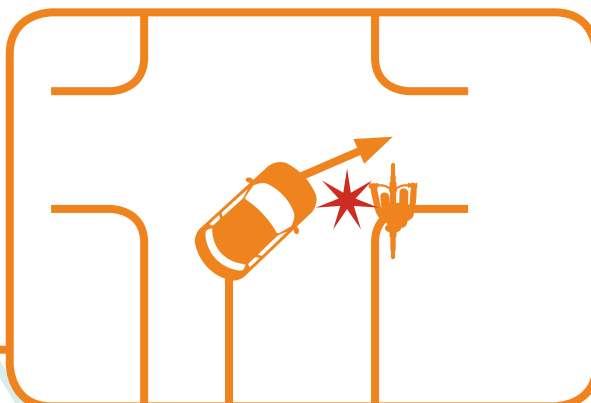


## TIPUS DE COL·LISIÓ:

Un cotxe t'avança i intenta girar a la dreta després de fer-ho...

## SOLUCIÓ:

- No circules per la vorera. Si ho fas i ixes en eixe moment, t'arrisques a un atropellament ja que els altres conductors no ho esperen.
- Circula pel centre del carril i no et sentes malament per ocupar-lo, és també el teu dret.
- Gira el cap quan passes per una intersecció per a visualitzar si t'estan avançant.

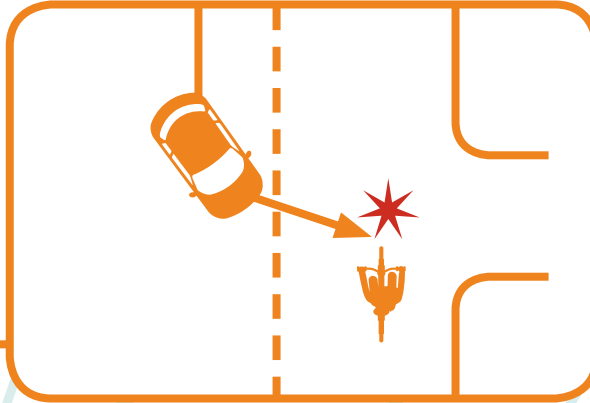


### TIPUS DE COL·LISIÓ:

Un cotxe que ve cap a tu gira a la seua esquerra davant de tu o directament contra tu...

### SOLUCIÓ:

- No circules per la vorera. Si ho fas i ixes en eixe moment, t'arrisques a un atropellament ja que els altres conductors no ho esperen.
- Usa el teu llum davanter de nit i de dia, així com reflectors o jupetí.
- Redueix la velocitat.

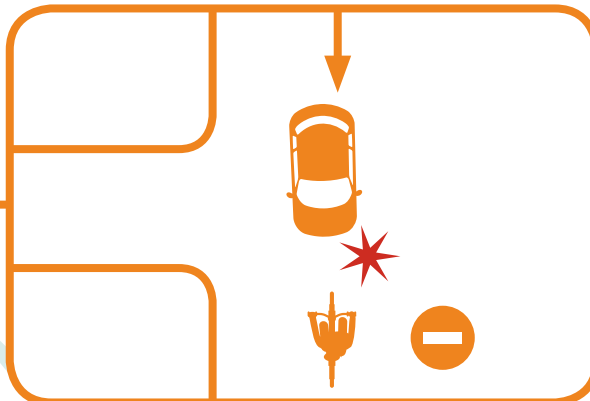


### TIPUS DE COL·LISIÓ:

Xoc frontal per anar contra direcció...

### SOLUCIÓ:

- No circules contra direcció i respecta els senyals de trànsit, circular contra direcció està prohibit.

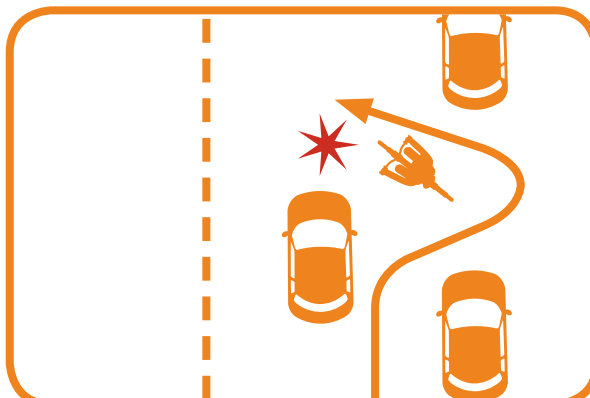


### TIPUS DE COL·LISIÓ:

Atropellament per darrere ja que et mous en ziga-zaga o avances per la dreta per a esquivar un obstacle o un cotxe parat...

### SOLUCIÓ:

- Mai avances per la dreta.
- No circules per zones d'aparcament, encara que no hi haja vehicles aparcats.
- Usa espill en el manillar.
- Intenta escollir carrers estrets, amb poca densitat de vehicles i de trànsit lent.
- Usa llum posterior.



“

**Evita els carrers concorreguts pels quals sols passar quan vas amb cotxe. Amb bici és preferible escollir carrers amb trànsit lent i poca densitat de vehicles.**

”

“

**Circula pel centre del carril, és molt més segur que acostar-te al costat dret de la calçada.**

”

“

**Utilitzar la bicicleta no solament és beneficiós per a la teua salut, sinó que, a més, amb el seu ús ajudes el medi ambient disminuint la teua petjada de carboni.**

”

“

**Si et quedes sense piles en el teu llum davanter (cosa molt freqüent en ciclistes), compra una llanterna per al manillar de díodes amb piles recarregables. Duren molt més temps i consumeixen molt poc.**

”

“

**Amb l'ús de la bicicleta no solament estalvies en combustible, sinó que també evites els embossos.**

”

“

**Recorda que és obligatori l'ús del casc si eres menor de 16 anys o si circules per vies interurbanes.**

”

“  
Quan vages amb bicicleta no utilitzes el mòbil ni puges si has consumit begudes alcohòliques o drogues.  
”

“  
Fer ús de la bicicleta suposa conduir un vehicle molt vulnerable. Recorda que cal respectar les normes de seguretat vial per la teua seguretat i la de la resta de conductors i vianants.  
”

“  
Si vas amb bicicleta recorda que no eres un vianant sobre rodes. Condueixes un vehicle i has d'atendre els semàfors i carrils habilitats per a ciclistes.  
”

“  
Si vols fer ús de la bicicleta, fes-te visible amb peces reflectores, utilitza els llums i circula pel centre del carril en carrers de sentit únic.  
”

“  
Recorda que, amb bicicleta, abans de realitzar una maniobra, has de senyalitzar-la.  
”

“  
Reclama el teu espai a l'hora de circular per la ciutat. Eres un vehicle i com a tal, el teu lloc està en la calçada, no en el voral.  
”

**Quin d'aquests problemes es produïa durant el segle XX amb el model de mobilitat menys respectuós amb el medi ambient?**

- L'augment de les emissions de gasos d'efecte hivernacle.
- La disminució de la congestió del trànsit.
- La disminució de malalties respiratòries.

**Per a circular per Castelló és aconsellable utilitzar bicicletes amb moltes marxes?**

- Sí, perquè pràcticament no existeix pendent.
- No, perquè pràcticament no existeix pendent.
- No, perquè existeix molt de pendent.

**Quin d'aquests elements de la bicicleta és obligatori portar-lo per llei?**

- El jupetí.
- El catadiòptric roig.
- El casc, en el cas que tingues més de 16 anys.

**La forquilla de la bicicleta és:**

- Una peça formada pel tub de direcció i uns braços que subjecten la caixa de la roda davantera.
- Un component utilitzat per a seleccionar la relació de marxes desitjada a través del control de mecanismes d'engranatges.
- Un tub generalment d'alumini o acer que uneix el selló de la bicicleta amb el tub del seient del quadre de la bicicleta.

**Assenyala la resposta correcta:**

- Si has patit un accident, no has de modificar la posició final dels vehicles involucrats si no comprometen la seguretat vial.
- Si has patit un accident, sols has de telefonar als serveis d'emergències si hi ha persones que han patit danys.
- Si has patit un accident, no has de comunicar l'accident a la companyia d'assegurances.

**Per on és aconsellable circular si anem per via interurbana?**

- Pel centre del carril.
- Cap al lateral dret per a facilitar l'avançament de vehicles que circulen a més velocitat.
- Per la vorera.

**Quin és la distància lateral de seguretat aconsellable quan circules amb bicicleta?**

- Aproximadament 2 m.
- Aproximadament 1,25 m.
- Aproximadament 1,75 m.



### **Si circulem per un carrer d'un sol carril amb diversos vehicles darrere...**

- És millor desplaçar-nos cap al lateral dret de la calçada i deixar que ens avancen tots.
- És millor romandre en el centre de la calçada perquè diversos vehicles podrien no deixar-nos tornar a la posició central de seguretat i perdríem visibilitat.
- És millor desplaçar-nos cap al lateral esquerre de la calçada i deixar que ens avancen tots.

### **Una vorera bici és:**

- Una via ciclista que discorre adossada a la calçada i que pot ser en un sol sentit o en doble sentit. Si està proveïda d'elements laterals que la separen físicament de la resta de la calçada, així com de la vorera, es denomina carril bici protegit.
- Una via per a vianants i cicles, segregada del trànsit motoritzat, i que discorre per espais oberts, parcs, jardins o boscos.
- Una via ciclista senyalitzada sobre la vorera. És una via que, com el seu nom indica, utilitza la vorera o part d'aquesta perquè puguen circular els ciclistes.

### **Tenen prioritat de pas els ciclistes quan circulen per una via ciclista o per un pas ciclista?**

- Sí, però és recomanable assegurar-se que els vehicles que s'aproximen van a cedir-te el pas.
- No, un ciclista mai té preferència de pas.
- Sí, sempre.



