

Circula coa bicicleta en perfecto estado atendendo á presión dos pneumáticos, ao axuste dos freos e ao funcionamento do cambio.

Faite ver. Leva roupa reflectinte e axustada. De noite emprega tamén as luces. O Regulamento de Circulación indica que cando sexa obrigatorio o uso do alumado, os condutores de bicicletas levarán, ademais, colocada algunha peza reflectora que permita aos condutores e demais usuarios distinguilos a unha distancia de 150 metros, se circulan por vía interurbana.

Respecta as normas de circulación e aos outros usuarios e usuarias da vía pública. Faite predecible. Circula sen movementos repentinos e indica sempre as maniobras

Aparca a bicicleta procurando que non interromper o paso ao resto dos usuarios e usuarias da vía. Asegura as dúas rodas e o cadro a un elemento fixo mediante un candado.

É obrigatorio o uso de cascos de protección homologados cando se circule en vías interurbanas

Podes coñecer a normativa de circulación referida á bicicleta en

http://www.bacc.info/seguretat_vial/fedecat/normativa/resumen_rgc.html

Altura do sillín

Coloca o sillín en posición totalmente horizontal e senta encima (o ideal é que alguén suxeite a bici). Apoia o talón dun dos teus pés no pedal e estira a túa perna o máximo posible. Se a altura do sillín é a correcta, a perna debería estar totalmente recta. Cando pedalees, a extensión máxima da perna debe ter un ángulo de 30 graos

Manetas de freo

A posición do freo respecto ao manillar debe facilitar accionalo sen mover a boneca. As manetas deben aliñarse coa traxectoria que describe o brazo cando agarramos o manillar.

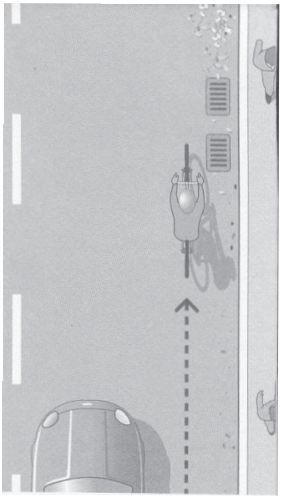
Altura do manillar

A altura correcta do manillar para bicicletas urbanas é de entre 2 e 10 cm por encima da altura do sillín

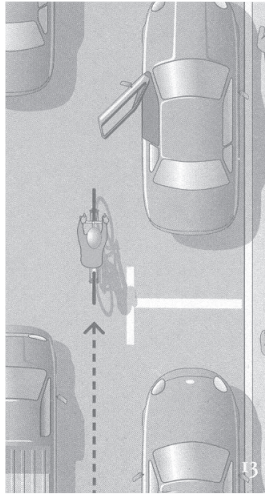
SEN PROBLEMAS



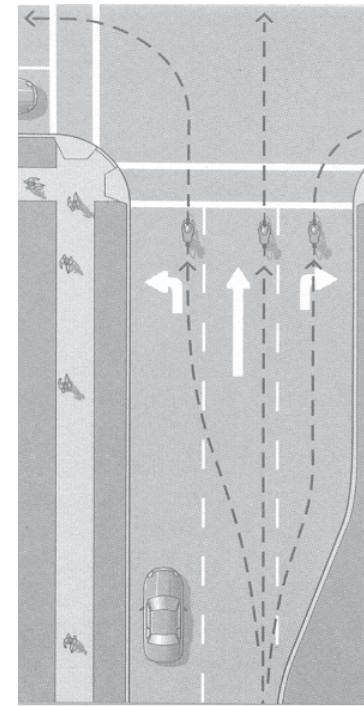
A bicicleta non é unicamente un medio de transporte, é un elemento socializador, de saúde, liberador e divertido, que ademais contribúe a túa mobilidade. É un instrumento fundamental para dar un xiro radical as políticas urbanísticas e convivenciais das nosas cidades e vilas. Supón unha actitude vital de respecto ao medio ambiente e ás persoas.



Non circules excesivamente pegado á beira da rúa ou estrada. Evitarás sumidoiros e o lixo, lama, etc. que adoita aparecer ciscado nela. O feito de circular moi á dereita é un reclamo para que os vehículos motorizados tenten adiantarte con pouco espazo

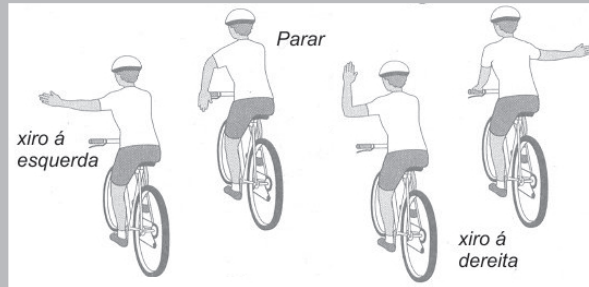


Non circules a menos dun metro de vehículos aparcados para evitar a apertura repentina das portas. Se hai vehículos aparcados de xeito discontinuo non entres e salgas entre eles. Pedalea en liña recta polo exterior da ringleira.

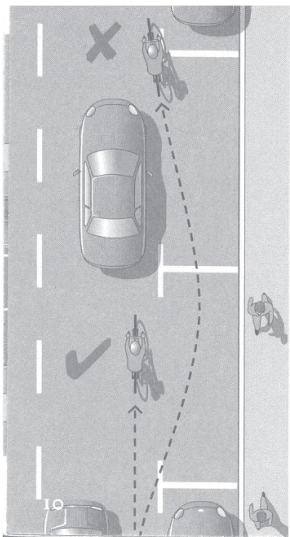


En cruces con carrís estreitos ocupa o centro do carril ao te achegar ao cruce. Así evitaras que os vehículos motorizados fagan maniobras extrañas tentando pasar

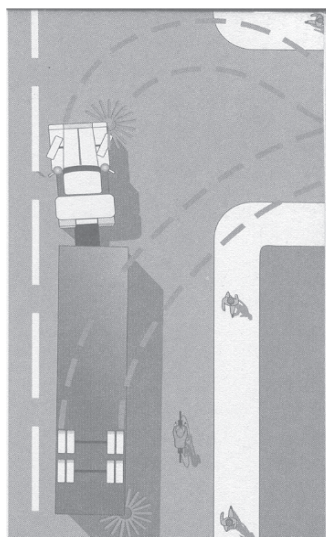
A bicicleta é un vehículo máis na rúa e como tal está suxeita ás mesmas normas de circulación que os demais. Respectando esas normas, pedaleando con naturalidade e sinalizando anticipadamente as túas maniobras evitarás situacións comprometidas e contribuirás á normalización e aceptación da bicicleta nas nosas rúas e estradas.



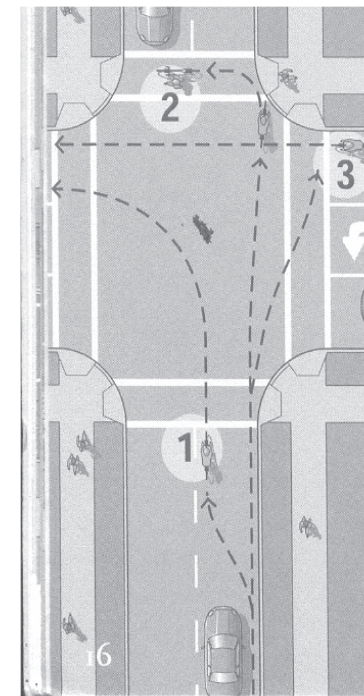
Imaxes cedidas pola Greater Victoria Bicycle Coalition



Evita adiantar pola dereita se o tráfico está en movemento. Os outros vehículos non contan con atopar a ninguén nese lado e poden facer un xiro inesperado. Mantente en liña ou adianta pola esquerda



Os vehículos grandes como buses ou camións teñen puntos cegos sen visibilidade polo que maniobrarán sen contar coa nosa presenza. Para evitalos, sitúate diante ou detrás deles, tanto en movemento como en parada, nunca ao seu carón



Nos cruces con moito tráfico podes optar por tres tipos de manobra:

- 1.- Xiro normal
- 2.- Empregar as beirarrúas (baixando da bici) e os pasos de cebra para evitar potenciais situacións conflitivas
- 3.- Cruzar en dúas fases