

EN BICI A LA UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

BICICONSELL#1

Medicina sobre rodes. L'ús de la bici en els desplaçaments diaris millora la salut. Comprovat!



EN BICI A LA UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

BICICONSELL#2

Pedalant fas un bon coixí...
d'estalvis



EN BICI A LA UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

BICICONSELL#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



EN BICI A LA UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

BICICONSELL#4

Com tens la bici? Per circular segur cal tenir en bon estat el vehicle, en particular frens, pneumà-tics, llums, cadena i canvi de marxes, i el timbre.



EN BICI A LA UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

BICICONSELL#5

Pel carril bici, la velocitat
màxima és de 30 km/h. Si
vas més ràpid, passa't a la
calçada

EN BICI A LA UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

BICICONSELL#6

Per la teva seguretat,
comprova que els llums de la
teva bici funcionen be: llum
vermella al darrere i llum
blanca al davant



EN BICI A LA UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

BICICONSELL#7

Recorda que el vianant té prioritat sobre vorera. Si el carril bici es troba a la vorera, cal reduir la velocitat a 10 km/h



EN BICI A LA UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

BICICONSELL#8

Fes-te notar al carril bici! Avisa amb el timbre dels avançaments i per alertar els vianants despistats que l'ocupin



EN BICI A LA UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

BICICONSELL#9

Deixem la vorera pels vianants.
Només s'hi pot circular si és prou
ampla (més de 5 metres i espai
lliure de pas de 3 m). Si la vorera és
estreta o amb molts vianants, cal
baixar de la bici i caminar.



EN BICI A LA UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

BICICONSELL#10

Si circules per espais reservats per als vianants o per parcs, limita la velocitat a 10 km/h.



EN BICI A LA UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

BICICONSELL#11

Com tens els llums? De nit o amb poca visibilitat circula amb els llums encesos.



EN BICI A LA UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

BICICONSELL#12

Anticipa't! Vigila constantment la resta de vehicles i vianants per preveure possibles situacions de risc.



EN BICI A LA UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

BICICONSELL#13

Anticipa't! Per la teva seguretat
avisa amb antelació els teus girs,
avançaments i aturades als altres
usuaris de la via.

EN BICI A LA UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

BICICONSELL#14

Ens agraden les relacions a distància. Mantenir la distància de seguretat amb la resta d'usuaris de la via et permet reaccionar quan hi ha una situació de risc.



EN BICI A LA UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

BICICONSELL#15

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.



EN BICI A LA UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

BICICONSELL#16

Quin és el meu carril? Pots circular pel carril més proper a la vorera que vulguis, excepte els reservats per al transport públic.



EN BICI A LA UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

BICICONSELL#17

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.





EN BICI A LA UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

BICICONSELL#18

Busca aparcament als espais amb U invertida, són els que et permeten lligar amb seguretat els diferents punts de la bici.



EN BICI A LA UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

BICICONSELL#19

Emergència! Si vols estar preparat en cas d'avaria, porta un kit bàsic d'eines per poder seguir circulant.

EN BICI A LA UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

BICICONSELL#20

Extrema la vigilància a les cruïlles.
Assegura't que la resta de vehicles
et veuen, fins i tot encara que
tinguis prioritat.



EN BICI A LA UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

BICICONSELL#21

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.



EN BICI A LA UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

BICICONSELL#22

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.



A person wearing a dark puffy jacket and black leggings is riding a bicycle. They are holding a smartphone in their right hand, and a white charging cable is plugged into the phone. The background is slightly blurred, showing a red sign with the letters 'SUN' and a grey wall.

EN BICI A LA UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

BICICONSELL#23

En bici sense mans i sense ulls?
Impossible! Utilitzar el telèfon
mòbil mentre circules en bici no és
una opció.

EN BICI A LA UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

BICICONSELL#24

Això no cal dir-ho, oi? Respectar sempre la senyalització de trànsit, tant horitzontal com vertical, ens evitarà un munt d'accidents.



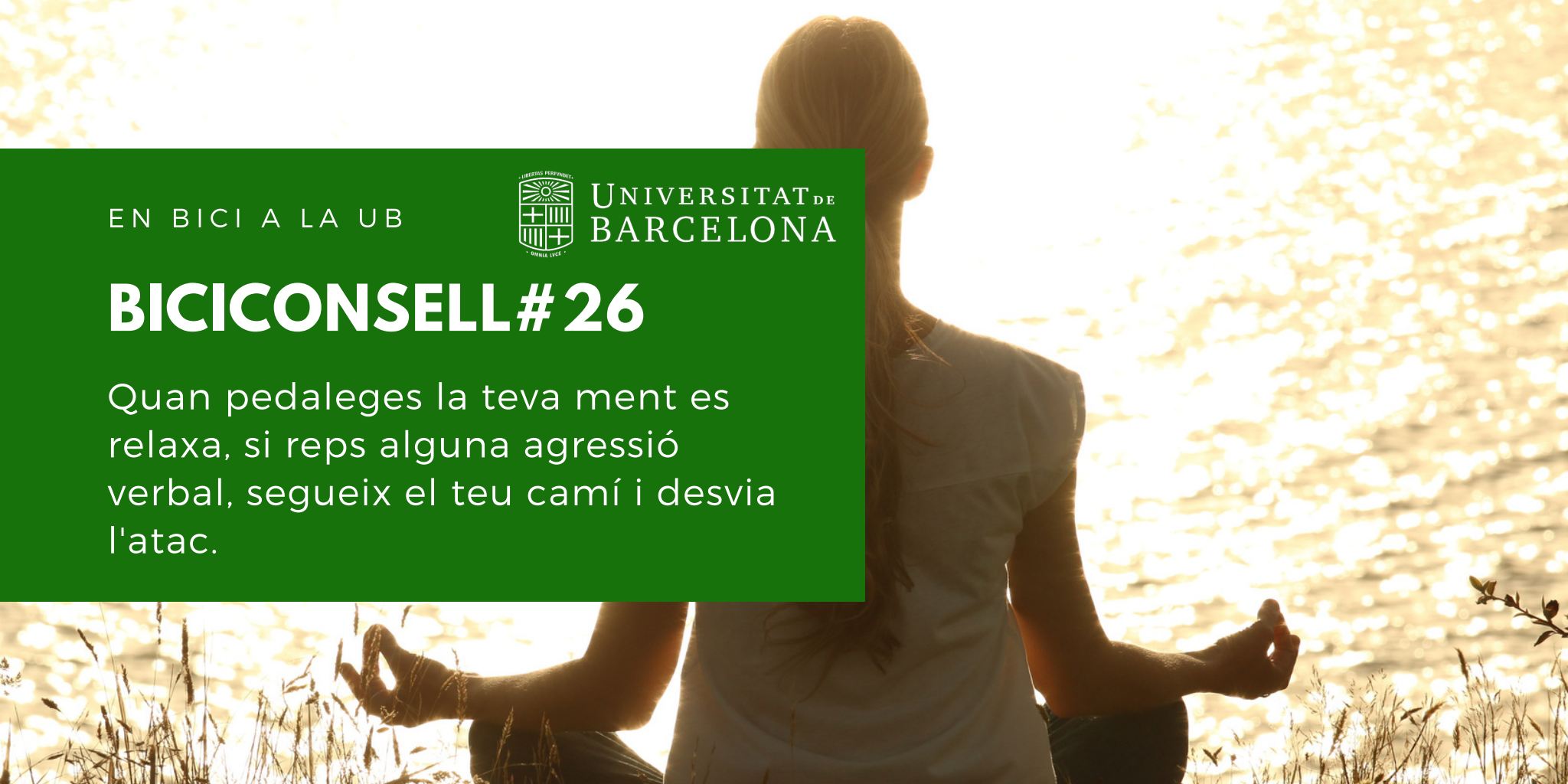
EN BICI A LA UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

BICICONSELL#25

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.

A person with long hair, seen from behind, is sitting in a meditative pose on a grassy bank. They are looking out over a body of water where the sun is setting, creating a shimmering, golden reflection. The person's hands are in a mudra, with fingers interlaced. The overall mood is peaceful and contemplative.

EN BICI A LA UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

BICICONSELL#26

Quan pedaleges la teva ment es relaxa, si reps alguna agressió verbal, segueix el teu camí i desvia l'atac.