

Consells de seguretat



Busqueu una ruta segura

Trieu els itineraris més adients al temps del qual disposeu, la vostra capacitat física i l'habilitat tècnica. A l'hora de circular per la muntanya, sigueu respectuosos amb l'entorn.



Quan circuleu per la carretera

Circuleu amb prudència i respecteu les normes de circulació. Utilitzeu sempre que es pugui el carril de la dreta més proper a la vorera i, en tot cas, circuleu sempre que es pugui a prop de la dreta del carril, especialment al vespre o en aglomeracions urbanes.

Quan circuleu en grup deixeu sempre una distància de seguretat amb altres vehicles o amb altres ciclistes. En cas d'obres a la carretera o animals que es creuin aixequiu el braç del costat d'on ve el perill.



Abans de fer maniobres

Abans d'aturar-vos o reduir bruscament la velocitat, assegureu-vos que ho podeu fer sense risc i assenyalau la maniobra convenientment. En les maniobres d'avançament o de canvi de direcció, feu-ho progressivament i amb seguretat, indicant-les amb anterioritat i assegurant-vos que us han vist. Als semàfors o parades obligades, el primer de la fila hauria de donar el senyal, la resta passar el missatge i aturar-se tots en fila índia. Per girar a l'esquerra indiqueu-ho amb la mà esquerra i situeu-vos a l'esquerra del carril.



A la nit, feu-vos veure

És molt important que de nit o quan hi hagi poca llum porteu a la bicicleta elements reflectants homologats i dueu posada alguna peça de roba reflectant.

Escolliu bé la bicicleta

Que s'adapti a les vostres habilitats tècniques i a les mesures corporals.

Tingueu la bicicleta en bon estat

Abans de sortir, reviseu els pneumàtics, els frens i els llums de la bicicleta i periòdicament porteu-la a fer revisions mecàniques.

Per a la vostra tranquil·litat

Contracteu una assegurança de responsabilitat civil. Tingueu anotat el telèfon dels serveis d'emergència.

Us recomanem

Que porteu casc, ja que us pot ser molt útil en cas de caiguda. A més, la llei de Trànsit obliga els conductors i passatgers de bicicletes a dur el casc en vies interurbanes. La veritable seguretat, però, es basa en la moderació de la velocitat i el respecte entre tots els usuaris de la carretera i la muntanya.

** Adaptades del Bicicleta Club de Catalunya (www.bacc.info) i la Federació Francesa de Cicloturisme (www.ffct.org).*