

APROFITA LA TECNOLOGIA



Existeixen diverses aplicacions app que pots descarregar-te al mòbil per a facilitar-te la mobilitat quotidiana en bicicleta: itineraris segurs i ràpids, aparcaments, serveis a l'usuari...

També pots consultar els webs de les institucions i organitzacions que en promouen l'ús com a mitjà de transport urbà i en combinació amb els mitjans de transport públic col·lectiu:

ISTAS: <http://movilidad.istas.net>

Bicicleta Club de Catalunya:

<http://www.bacc.cat>

Ajuntament BCB:

<http://ajuntament.barcelona.cat/bicicleta/ca>

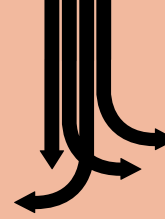
FES-NE EL MANTENIMENT



Per tenir la bicicleta sempre a punt cal mantenir-la neta, engreixar les zones més fràgils -articulació, cables, cadena, rodaments, etc.- i evitar qualsevol símptoma d'oxidació. També cal vigilar la pressió i l'estat dels pneumàtics per evitar punxades i circular més fàcilment, i tenir els frens en bones condicions.

Les avaries més comunes afecten les rodes, la direcció, els frens, el manillar i el pedaler. Les revisions i petites reparacions no són complexes, però en cas de dubte cal la intervenció d'establiments especialitzats.

TRIA LA TEVA MILLOR OPCIÓ DE BICICLETA



Hi ha molts tipus de bicicletes i de preus també molt diversos. Algunes fins i tot són plegables per a facilitar-ne el transport a mà i l'aparcament quan no se'n fa ús. També n'hi ha que tenen un petit motor elèctric per a donar suport a les cames en pujades o recorreguts més llargs. Tria quina és la teva millor opció. Hi ha associacions d'usuaris que et poden assessorar.

Ara bé, si no vols tenir-te una en propietat, sistemes públics de lloguer temporal com el Bicing de Barcelona o el Girocleta de Girona, permet utilitzar bicicletes públiques per a recorreguts urbans de curta distància, agafant-la còmodament en un aparcament i deixant-la en un altre a prop del lloc de destinació.

Què poden fer les empreses i administracions per promoure'n l'ús?

- Habilitar un aparcament segur i cobert a l'interior de les instal·lacions.
- Formar en seguretat viària en bicicleta.
- Habilitar dutxes i vestuaris amb taquilles.
- Donar informació del itineraris més segurs i còmodes per anar i tornar de la feina.
- Col·locar endolls per les bicicletes elèctriques a l'aparcament.
- Tenir disponible un kit bàsic de manteniment.
- Posar a disposició dels treballadors/ores una flota de bicicletes pels desplaçaments a la feina.
- Fer campanyes de difusió: cartells, intranet, vídeos, etc.

Els i les representants legals dels treballadors/ores tenen un paper important per canviar de model de mobilitat, fent-lo més sa, segur i sostenible. Per això cal incloure la promoció dels desplaçaments amb bicicleta en la negociació col·lectiva i en l'acció sindical.

A LA FEINA AMB BICICLETA

COMODITAT, SALUT, ESTALVI

Consells i recursos
per als treballadors i les treballadores



La bicicleta és un mitjà de transport idoni per als desplaçaments a la feina. A més de contribuir a fer salut, és barat, còmode, segur, fàcil de mantenir i no contamina. Milers de persones la fan servir habitualment a casa nostra. Algunes empreses i administracions públiques tenen mesures per impulsar el seu ús.

**Informa't de tots els recursos
i serveis que tens al teu abast.**



Amb el suport de:





SALUT I BENESTAR // Fer servir la bicicleta habitualment aporta molts beneficis per a la salut. A nivell individual, reforça el sistema cardiovascular i el benestar físic i psicològic en general. A nivell col·lectiu, no contamina, no fa soroll ni requereix grans espais, fet que també ajuda a pacificar el trànsit urbà i a reduir les emissions de gasos i partícules contaminants.



INTERMODALITAT // Es pot combinar l'ús de la bicicleta amb el del transport públic col·lectiu per a recórrer distàncies grans. Si la bicicleta és plegable, encara és més fàcil de transportar, i s'hi pot pujar també a la majoria d'autobusos.



ASSEGURANÇA // Com qualsevol altre usuari d'un mitjà de transport, el ciclista té una responsabilitat civil quan circula. Si vols anar més tranquil, contracta una assegurança. És barata. Pots aconseguir-la posant-te en contacte amb el teu sindicat o entitats que en promouen l'ús.



CONVIVÈNCIA // La bicicleta comparteix l'espai públic amb la resta de mitjans de transport i sistemes de desplaçament. Informa't dels drets i deures que tens com a usuari. Sigues prudent, maniobra sense brusquedats i respecta les normes i els senyals de circulació.



ESTALVI ECONÒMIC // És el mitjà de transport més barat. Els costos de manteniment i d'ús habitual són molt baixos en comparació amb els d'un vehicle a motor. Una revisió periòdica, les reparacions extraordinàries i l'assegurança de responsabilitat civil (voluntària) són les úniques despeses, a part de la compra inicial.



CIRCULACIÓ // Utilitza preferentment els carrils bici, els carrers pacificats o els passeigs prou amples. Si vas per espais compartits amb els vianants, respecta la seva prioritat, i contempla les limitacions de les normatives locals. En la ciutat, s'ha de circular per la zona de la calçada més propera a les voreres. En la majoria de casos, resta prohibit fer servir el carril bus.



RESPECTE // Els vianants són un element més fràgil i vulnerable que la bicicleta per l'espai públic. Respecta la distància de seguretat i adapta la teva velocitat a l'entorn per on circulis. Els vianants sempre tenen prioritat per les voreres i els espais de prioritat invertida.



RAPIDESA I COMODITAT // Per ciutat, la bicicleta és més ràpida que el cotxe. Els desplaçaments en bicicleta són ideals per a distàncies d'uns 8 km o menys, en els que pot substituir còmodament el cotxe o la moto. Sense gaire esforç, s'arriba als 20 km/h. La bicicleta, a més, no pateix les congestions de trànsit ni les dificultats d'aparcament com les dels vehicles a motor.



APARCAMENT // Fes servir elements de seguretat a l'hora d'aparcar la teva bicicleta per a evitar-ne el robatori. En una plaça de cotxe hi caben fins a 10 bicicletes. En alguns municipis hi trobaràs també aparcaments segurs i gratuïts com el Bicibox.



PROTECCIÓ I SEGURETAT // La bicicleta és un mitjà de transport sense elements estructurals de protecció. Adopta mesures de seguretat i senyalitza amb antelació les teves maniobres. Utilitzar el cas és obligatori quan es circuli per carretera, i sempre resulta recomanable. Guarda una distància prudencial amb la resta de vehicles, circulants o estacionats. En cas de vent o pluja, circula encara amb més precaució. Cal fer-se visible, amb reflectants, roba cridanera o llums (a les nits són obligatòries).

