

ANTES DE COMEZAR A CIRCULAR:



¿QUE PRECISAS?

LUCES. Obligatorias, dianteira e traseira. Imprescindibel para poder ser visto/a polo resto do tráfico urbano en condicións de pouca iluminación natural.

TIMBRE. De uso obrigatorio en cidade, avisa da túa presenza a coches e peatóns.

REFLECTANTE, o chaleco non é obrigatorio en vías urbanas, non obstante sempre é recomendabel o uso dunha prenda reflectante coma un brazalete ou cintas para o nocello; Asemade o **CASCO** non é obrigatorio excepto cando circules por vías interurbanas, en todo caso é moi recomendabel o seu uso.

RECOMENDACIONES

NEUMÁTICOS. Mantén as rodas da túa bicicleta cunha presión adecuada, podes aforrar moito esforzo a terás un maior control da túa bici.

ERGONOMÍA. A altura do sillín e do manillar poden ser reguladas e son fundamentais para acadar unha boa postura na conducción. Tamén evitas dores e aforras esforzos.

LUBRICA de cando en vez a cadea e os mecanismos da túa bicicleta: un pequeno e sinxelo mantemento pode evitar futuras avarías.

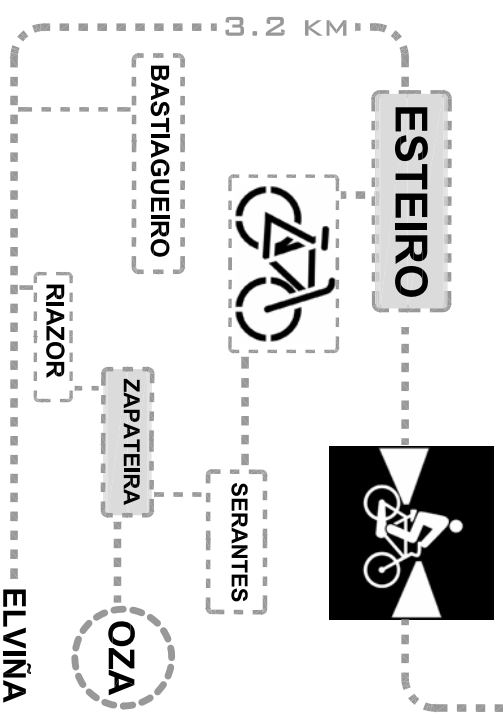
Organizaranse obradoiros sobre **ERGONOMÍA** e **MECÁNICA** para resolver dúbidas sobre estes temas.

SOMOS

TRÁFICO



Guía de uso da bicicleta como medio de transporte, disfruta da cidade conducindo o vehículo máis eficiente, rápido e saudábel. Lembra que no teu espazo urbano ti tamén es tráfico.



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

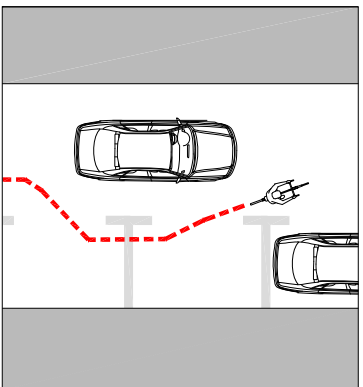
ORIXINA DE MEDIO AMBIENTE (OMA-UJO)
Vicerreitoría de Planificación Económica e Infraestruturas



CONDUCINDO:



CIRCULAR ENTRE COCHES

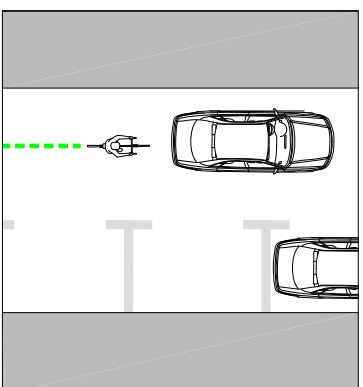


Evita circular en paralelo especialmente na proximidade das curvas.

Evitas os puntos cegos dos automobilistas.

Evita adiantar polo lado dereito.

Podes non ser visto por inesperado.

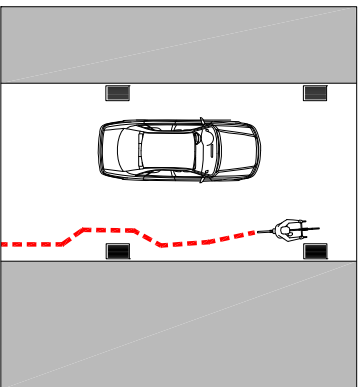


Adianta só cando teñas espazo pola dereita.

Circula diante ou detrás dos automóviles.

Ocupa o teu carril con total naturalidade, moitas veces a bicicleta é máis rápida que o coche, circulando polas rúas das cidades.

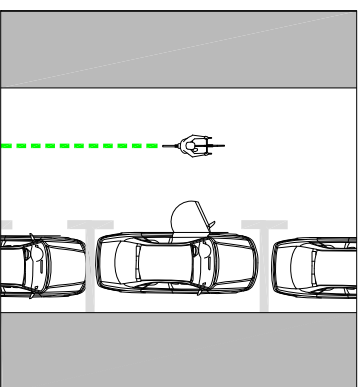
POSICION NA CALZADA



Evita circular polas beiras da calzada.

Indo polas beiras podes atoparte con tapas de sumidoiros, lama pola acumulación de lixo e augas pluviais.

Podes atoparte cunha inesperada apertura de portas dalgun automóbil.

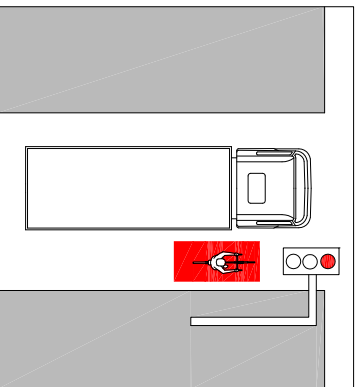


Circulando polo centro do carril es máis visíbel.

Evitas adiantamentos que non respetan a distancia mínima de seguridade.

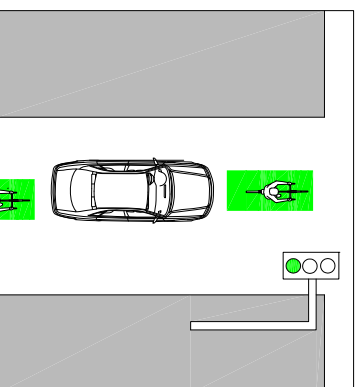
Tes maior control do resto do tráfico, podes anticipar acontecementos que puideran perxudicar o teu desprazamento.

SAÍDA DE SEMÁFOROS



Colocándote en paralelo aos automóviles:

Podes entrar en contacto con eles pola pouca distancia, os vehículos longos teñen puntos cegos e podes non ser visto, nunha intersección podes ter un choque.



Colocándote diante ou detrás dos automóviles:

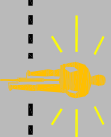
Es moito máis visible.

Respectas a orde natural na saída co semáforo en verde.

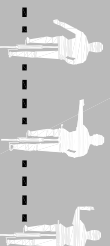
Controlas máis os desprazamentos e xiros nas interseccións.

FAITE VISÍBEL. Mediante:
Luces, prenda reflectantes,
posición na calzada.

Faite notar para que o resto dos vehículos saiban da túa presenza.



CONDUCCIÓN ESTÁBEL.
Non cambies de carril
bruscamente. Indica as túas
manobras con antelación
suficiente.



ANTICIPATE aos posibles
acontecementos. É importante
estar atento á condución dos
demais usuarios das vías de
circulación.

