

A Lleida, belluga't amb pedals!

Guia de la bicicleta



DRAGADOS **bacc** Ajuntament de Lleida

DRAGADOS **bacc** Ajuntament de Lleida

- > www.ccuib.org > Coordinadora Catalana d'Usuaris de la Bicicleta
- > www.ciclisme.cat > Federació Catalana de Ciclisme
- > www.sarbus.com > Autobusos de Lleida
- > www.bacc.info > Bicicleta Club de Catalunya-BACC
- > www.paeria.cat/mobilitat > Mobilitat de l'Ajuntament de Lleida

Webs d'interès

L'Ajuntament incrementa les zones 30, on els usuaris de la bicicleta trobaran carrers més agradables per circular, ja que són zones pacífiques.

Zones 30/zones pacífiques

Els carrils bici no tenen una senyalització única, ja que poden indicar-se amb unes marques a terra o bé amb senyals verticals de pas de bicicleta. La Paeria amplia cada any la xarxa de carrils bici. Trobaràs plànols de xarxa actualitzats a: www.paeria.cat/mobilitat

Per què la bicicleta?

+ bicicleta - CO₂

Si proves de canviar un dels teus viatges en cotxe o moto per la bicicleta faràs que l'aire que respires sigui més net, ajudaràs a reduir les emissions de CO₂ a l'atmosfera i contribuiràs a evitar el canvi climàtic.

Més raons per pedalar cada dia:

- > **Econòmica:** t'estalviaràs haver de pagar benzina i aparcament i no tindràs despeses de manteniment grans.
- > **Saludable:** 30 minuts cada dia et mantindran en forma.
- > **Ràpida:** evitaràs els embussos.
- > **Pràctica:** només cal pujar-hi i pedalar.
- > **Silenciosa:** l'únic transport que no fa soroll.
- > **Lleugera:** ocupa poc espai i no necessita grans infraestructures.
- > **Intermodal:** pots combinar-la amb els transports públics.
- > I sobretot... **GAUDEIXES PEDALANT.**



Recorda que 1 km de bici evita 0,17 kg de CO₂!

Com iniciar-se a la bicicleta urbana

Anar en bicicleta per la ciutat és molt més fàcil del que penses, però si et falta pràctica, aquí tens alguns consells per iniciar-te:

- > Comprova que tens la bicicleta en bon estat, ben equipada i a la mida de la teva alçada.
- > Prova les teves habilitats en un espai obert, practica la senyalització amb els braços, mira cap enrere sense perdre l'estabilitat i la trajectòria, canvia les marxes, porta una bossa a l'esquena o a la bicicleta, etc.
- > Comença escollint itineraris que coneguis molt bé. El millor és que siguin curts, tranquils, sense gaires cotxes o vianants i per carrils bici.
- > Pots circular per ramblles, passejos i places sempre que no hi hagi aglomeració i anant a poc a poc. Respecta sempre la prioritat dels vianants.
- > Si ets sentit insegur/a en algun moment, per exemple en les rotondes o cruïlles difícils, baixa de la bicicleta i vés per la vorera com qualsevol vianant.
- > Prova-ho durant el cap de setmana, que és quan hi ha menys trànsit i tothom està més relaxat i en actitud més tolerant.



Bicicleta elèctrica Les pujades ja no són excusa!

Les bicicletes elèctriques, o també conegudes com bicicletes de pedaleig assistit (PDA), porten un motor auxiliar elèctric alimentat per una bateria recarregable. Els últims models són cada cop més lleugers i la seva aparença és similar a la d'una bicicleta convencional.

Aquest tipus de bicicleta és ideal per a recorreguts que tinguin forts pendents. Té pràcticament les mateixes prestacions que un ciclomotor dins de la ciutat. A més, ofereix l'avantatge que és molt més sostenible, segur i silenciós i molt més saludable, ja que proporciona una aportació d'activitat física suau, que no cansa.

Perquè sigui considerada com a bicicleta i no com a moto, la potència del motor ha d'estar per sota dels 250 W, i s'ha d'aturar quan es deixa de pedalejar o la velocitat supera els 25 km/h.



Aquestes són algunes de les característiques bàsiques de les bicicletes elèctriques, que poden variar segons els models:

- > Tenen una autonomia de 25 a 60 km.
- > El pes és de 17 a 35 kg, inclosa la bateria.
- > El temps de recàrrega de la bateria és de 4 a 8 hores, i les de liti són les més lleugeres i les que tenen prestacions millors.
- > Els preus oscil·len entre els 900 i els 1.800 euros.

Consells per circular amb seguretat

> **Busca una ruta tranquil·la:** tria els itineraris més aïllats, com ara carrils bici i carrers de poca circulació (en aquesta guia hi trobaràs alguns itineraris recomanats).

> **La bicicleta és un vehicle:** respecta els senyals i les normes de circulació com qualsevol altre vehicle.

> **Circula pel centre dels carrils:** circula sempre pel centre del teu carril quan vegis que no hi ha prou distància perquè els cotxes t'avançin amb seguretat.

> **Mantingues una distància prudencial amb la vorera i els cotxes aparcats:** una porta que s'obre o un vianant que baixa de la vorera et pot obligar a fer un moviment bruscat. I és per això que has de circular sempre pel centre del teu carril.

> **Circula en línia recta:** evita fer ziga-zagues i no entris als espais buits de la línia de cotxes aparcats per deixar passar les persones que tens darrere. Tampoc val la pena posar-te en situació de risc i avançar els cotxes aturats per guanyar pocs segons.

> **Assegura't que t'han vist:** estableix un con-

tacte visual amb les persones conductores i evita l'angle mort, especialment de camions i autocars.

> **Respecta els vianants:** quan circulis per espais compartits amb ells (rambles, passejos, etc.) respecta la preferència d'aquestes zones i adequa la teva velocitat segons l'afluència, sense superar els 10 km/h. Pensa que els vianants sempre tenen prioritat. Les voreres i els carrers de vianants són espais destinats a vianants i ciclistes menors de 12 anys i a llurs acompanyants majors d'edat.



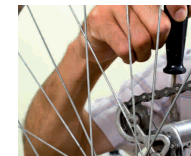
> **Abans de fer maniobres:** en les d'avançament o de canvi de direcció, fes-ho progressivament i amb seguretat, indica-les ostensiblement amb anterioritat i assegura't que t'han vist.

> **A la nit, fes-te veure:** és molt important que, de nit o amb poca llum, utilitzis materials reflectors i enllumenat perquè les altres persones et vegin.

> **Escull bé la bicicleta:** qual-sevol bicicleta és bona per a la ciutat. No obstant això, una bicicleta de ciutat o una d'híbrida és més

còmoda. Prova la bicicleta elèctrica o de pedaleig assistit. Amb la bateria carregada t'oblidaràs de les pujades i Lleida et semblarà sempre plana!

> **Tingues la bicicleta en bon estat:** abans de sortir, revisa la pressió dels pneumàtics, els frens i els llums de la bicicleta. Fes revisions periòdiques en una botiga especialitzada.



> **Combina la bicicleta amb el transport públic:** si has de sortir de la ciutat i el recorregut et sembla massa llarg o t'obliga a anar per carreteres poc adaptades, prova de combinar la bicicleta amb el transport públic.

> **Per a la teva tranquil·litat:** contracta una assegurança de responsabilitat civil. Pots aconseguir-la fent-te soci/sòcia d'alguna de les associacions que trobaràs en aquesta guia.



> **Planteja't si et convé portar casc:** pot ser útil en cas de caiguda, i recomanable per als infants. És obligatori fora de la ciutat.

BTT

El Centre BTT de Lleida ofereix serveis per a la bicicleta, com lloguer en cap de setmana, minitaller de reparació, magatzem, màquines de rentat a pressió, vestidors i serveis. A més, és un punt d'acollida dels excursionistes, amb material cartogràfic, tècnic i d'interès turístic amb informació sobre les rutes de la comarca.

També hi trobaràs activitats de senderisme i orientació, programes específics per a escoles, activitats per a joves i organització de pedalades.

CENTRE BTT

Av. Tortosa, 88 (Pardinyes)
25005 Lleida
Tel.: 902 25 00 50
www.turismedelleida.com



Més informació del centre BTT i de les rutes programades a:

www.turismedelleida.com

Prevenió de robatoris

Lliga sempre la bicicleta, encara que només sigui per un moment. Utilitza cadenats resistents de tipus "U" rígids o articulats. No dubtis a invertir-hi diners: són els més cars però també els més segurs.





Al carrer, fes servir preferentment els aparcaments bici de tipus U invertida i lliga amb dos cadenats les dues rodes i el quadre. Si no pot ser, lliga la bicicleta en un punt fix i estable i en un lloc visible i transitat, però sense que molesti el pas dels vianants.

En cas de robatori, denuncia-ho a la Guàrdia Urbana o als Mossos d'Esquadra. Anota el número de bastidor de la bici i guarda la factura de compra o una descripció detallada amb una foto. Els facilitarà poder recuperarla. En cas d'accident, truca al 112.



A Lleida, belluga't amb pedals!

LLEGENDA

- Carrils bici
- Carrils bici projectats
- Itineraris urbans recomanats*
- Zones 30
- Punts aparcabícs
-  FGC
-  Renfe - AVE
-  Estació d'Autobusos
-  BUS + BICI **LP L14**

* Amb bicicleta pots circular per tots els carrers de la ciutat. En aquest plànol et recomanem alguns itineraris que combinen la comoditat i la rapidesa. Amb l'experiència descobriràs els teus propis itineraris.