"Bici" desplazate en Urola Garaia

Bizikletan Mugi!

GUIA PARA USUARIOS DE LA BICICLETA UROLA GARAIA

I. Ventajas y beneficios de la bici

01 Eficiencia energetica

Atendiendo a la relación entre la energía utilizada y la distancia recorrida, la bicicleta es el medio de transporte más eficiente desde el punto de vista energético. La bicicleta consume 12 veces menos energía que un coche completamente ocupado y 50 veces menos que un coche en el que va una sola persona, como suele ser un porcentaje alto de los desplazamientos.

Si tenemos en cuenta el número de kilo calorías consumidas yendo en bicicleta comparando con el andar, pedalear es entre 3 y 4 veces más eficiente.

02 Menos contaminación

Las emisiones contaminantes (atmosféricas y sonoras) de la bicicleta son también muy escasas,andar en bicicleta emite cero contaminantes, de modo que el uso de la bici en lugar de un vehículo motorizado supone un efecto inmediato en el medio ambiente

03 Hacer ejercicio

Ir en bicicleta de forma asidua mejora la salud general, y se asocia a todos los beneficios de hacer ejercicio habitualmente: reducción del riesgo de enfermedades coronarias, obesidad, diabetes, reduce los problemas musculo-esqueléticos... también tiene beneficios en la salud psicológica

04 Económico

La bicicleta es un vehículo económico. También su mantenimiento es mucho Más barato que el de un vehículo motorizado y además no necesita combustible

05 Rápidez

La velocidad media de la bicicleta en suelo urbano es de 15-20km/h. Esta velocidad permite cubrir en poco tiempo distancias de hasta 8 km.

06 Comodidad

La bicicleta constituye un medio de transporte apto para casi toda la población, además ofrece un alto grado de autonomía y proporciona gran libertad de movimiento y comodidad, ya que permite desplazamientos puerta a puerta

07 Aparcamiento fácil

La bicicleta introduce una mayor eficacia en el uso del espacio público. Ya que requiere muy poco espacio para ser aparcada

08 Impacto territorio

La bicicleta exige una menor ocupación y fragmentación del territorio que otros medios de transporte, lo que supone mayor protección de la biodiversidad

09 Convivencia

La bicicleta facilita el contacto entre las personas que circulan por las calles, al mismo tiempo que permite mantener las medidas de distanciamiento social

II. Elementos de seguridad

01 pasajeros

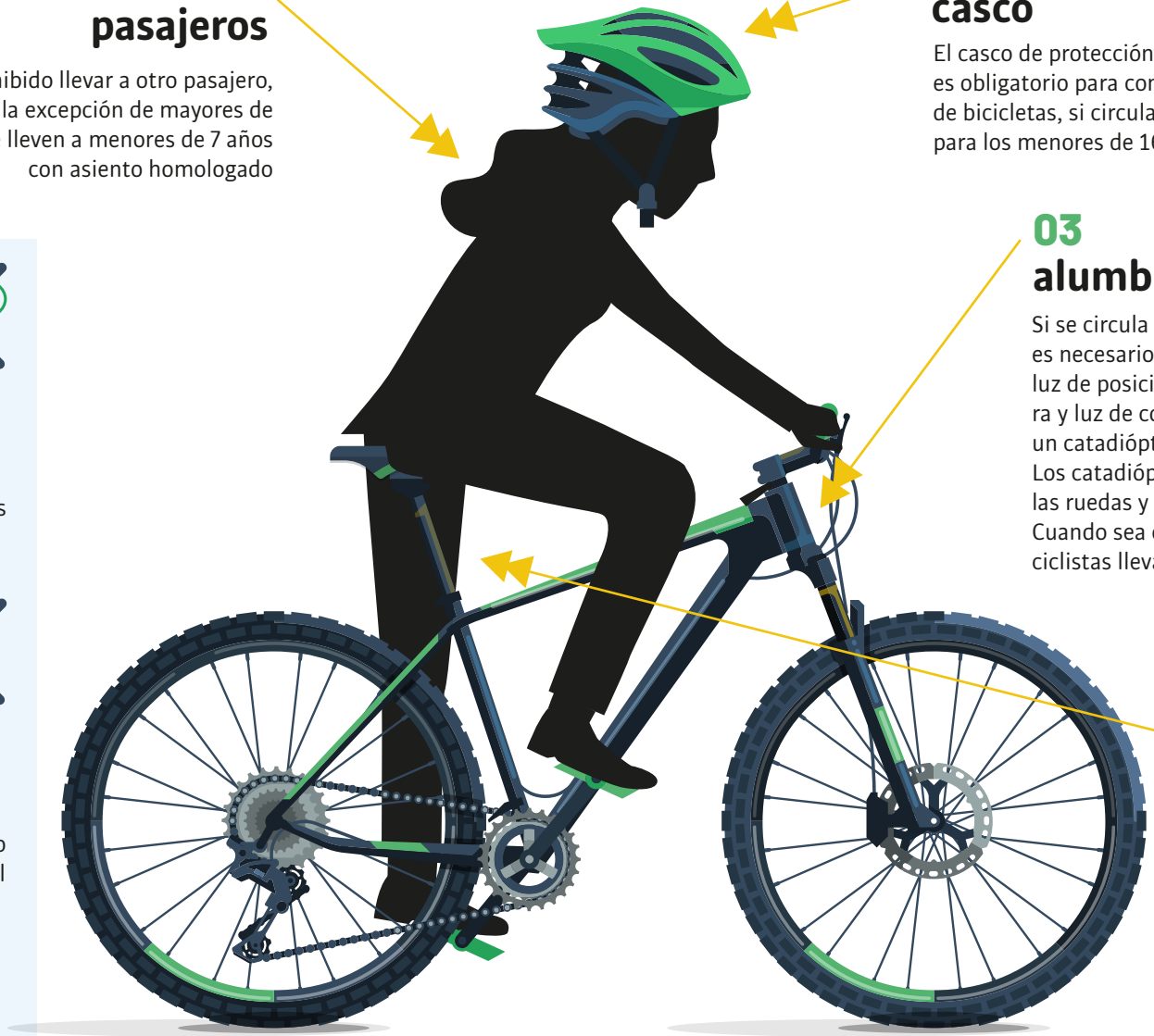
Está prohibido llevar a otro pasajero, con la excepción de mayores de edad que lleven a menores de 7 años con asiento homologado

02 casco

El casco de protección, homologado, es obligatorio para conductores y ocupantes, de bicicletas, si circulan por vías interurbanas y para los menores de 16 años.

03 alumbrado

Si se circula por la noche, pasos inferiores y túneles es necesario llevar alumbrado. Es obligatorio una luz de posición de color blanco en la parte delantera y luz de color rojo en la parte trasera junto con un catadióptrico, no triangular del mismo color. Los catadióptricos de color naranja en los radios de las ruedas y en los pedales, son opcionales. Cuando sea obligatorio el uso del alumbrado los ciclistas llevarán, además, una prenda reflectante



04 tamaño

El tamaño de la bicicleta debe ser apropiado a la altura del ciclista. El ciclista, situado sobre el cuadro, podrá apoyar los pies en el suelo

05 moviles

La bicicleta es un vehículo, y como tal, durante su conducción no se pueden usar los móviles, ni auriculares conectados a reproductores

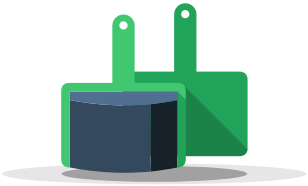
06 Alcoholemia

La tasa de alcoholemia permitida para el ciclista es la misma que para cualquier otro conductor. Tasa máxima 0,5g/l en sangre, o 0,25mg/l en aire aspirado.
Aunque la recomendación siempre es TASA ALCOHOL 0

III. Mantenimiento básico

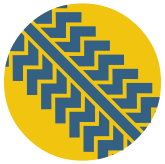
01
limpieza

Mantener la bici limpia y seca, ya que la humedad provoca la oxidación y deterioro



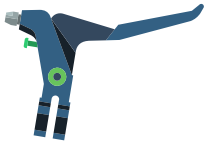
02
Ruedas

Comprobar la presión de los neumáticos, mejor con un medidor Comprobar también el centrado de las ruedas



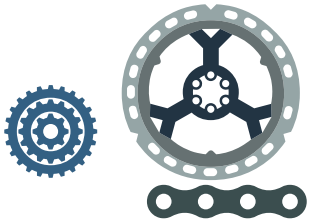
03
Frenos

Verificar el desgaste de las zapatas - zapatillas, comprobar la tensión de los cables de freno o la presión del aceite en el de los frenos hidráulicos. Engrasar las juntas de fricción y las cabecillas de los cables de freno y cambio



04
cadenas

Verificar el engrase de la cadena, desengrasarla con espray desengrasante y lubricarla con aceite específico



IV. seguridad vial

01 Iniciar marcha

Mirar hacia atrás para comprobar si vienen vehículos. Señalar el inicio de la marcha con el brazo extendido en horizontal a la altura del hombro.

Hay que circular a la derecha lo máximo posible.

02 Prioridad del paso

Se tiene prioridad de paso cuando se circula por un carril bici, en paso para ciclistas o por un arcén señalizado.

También se tiene prioridad de paso cuando se va en grupo, y el primero ha empezado el cruce o la entrada en una glorieta

03 Ceder el paso

En un paso de peatones o en un cambio de vía en la cual circulen peatones.
También hay que ceder el paso en una intersección respetando la siguiente señalización y por este orden:

- Si hay presencia de un agente, hay que respetar lo que el agente nos mande.
- Respetar las señales de balizamiento
- Semáforo
- Señales verticales
- Señales horizontales

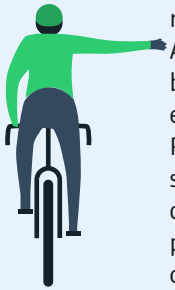
04 Frenar

La frenada se marca con movimientos cortos y rápidos de arriba abajo con el brazo.

05 Adelantar

Hay que advertirlo con antelación y hacerlo sólo cuando no suponga ningún peligro y durante el adelantamiento hay que dejar una distancia mínima con el otro vehículo de 1,5m.
Los adelantamientos entre ciclistas no se consideran como tales

06 Giro a la derecha



Advertir con tiempo suficiente extendiendo el brazo izquierdo, doblado en ángulo recto, con el antebrazo vertical y la mano
Abierta o bien con el brazo derecho extendido en posición horizontal.
Para realizar el giro, situarse en el carril de la derecha, lo más cerca posible del borde de la calzada

07 Giro a la izquierda

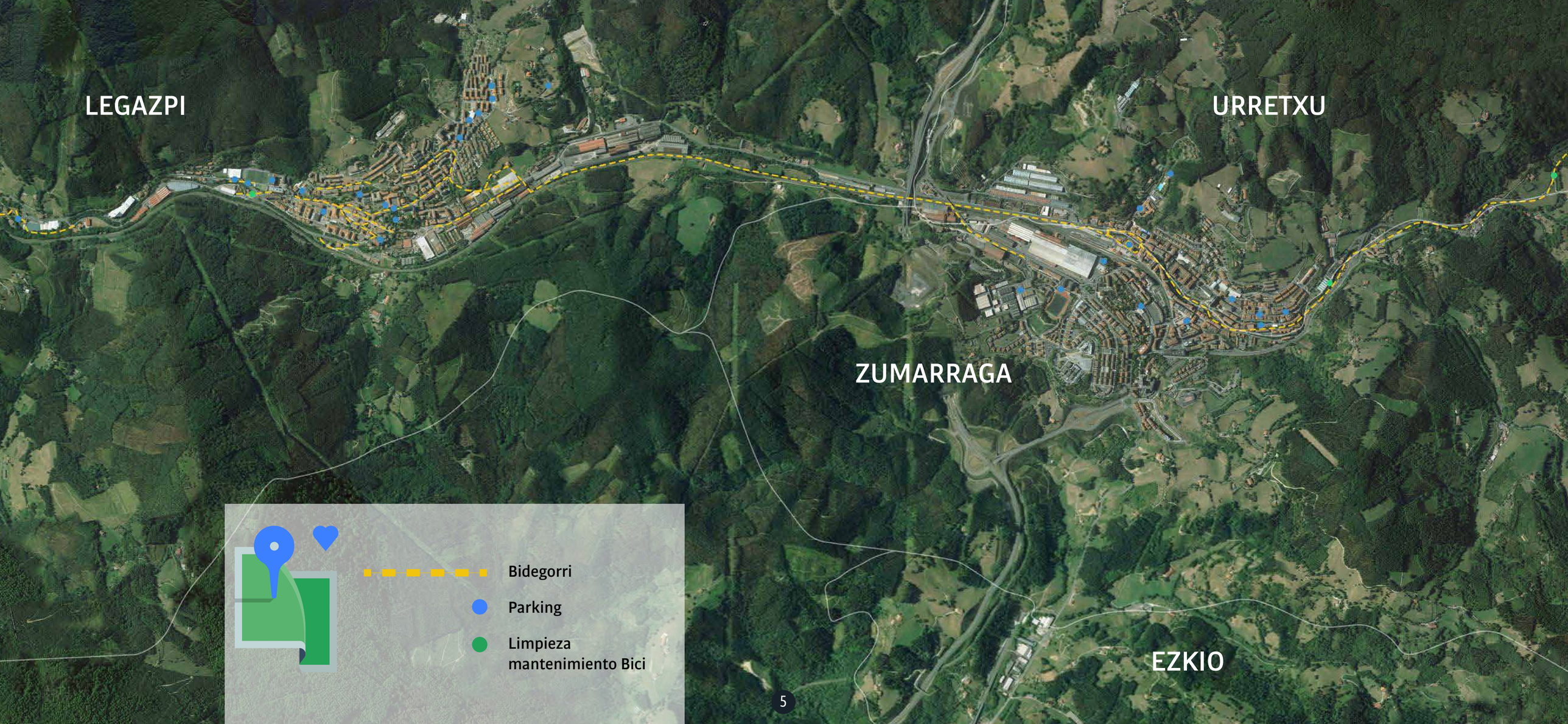
Avisar de la maniobra extendiendo el brazo izquierdo horizontalmente a la altura del hombro.

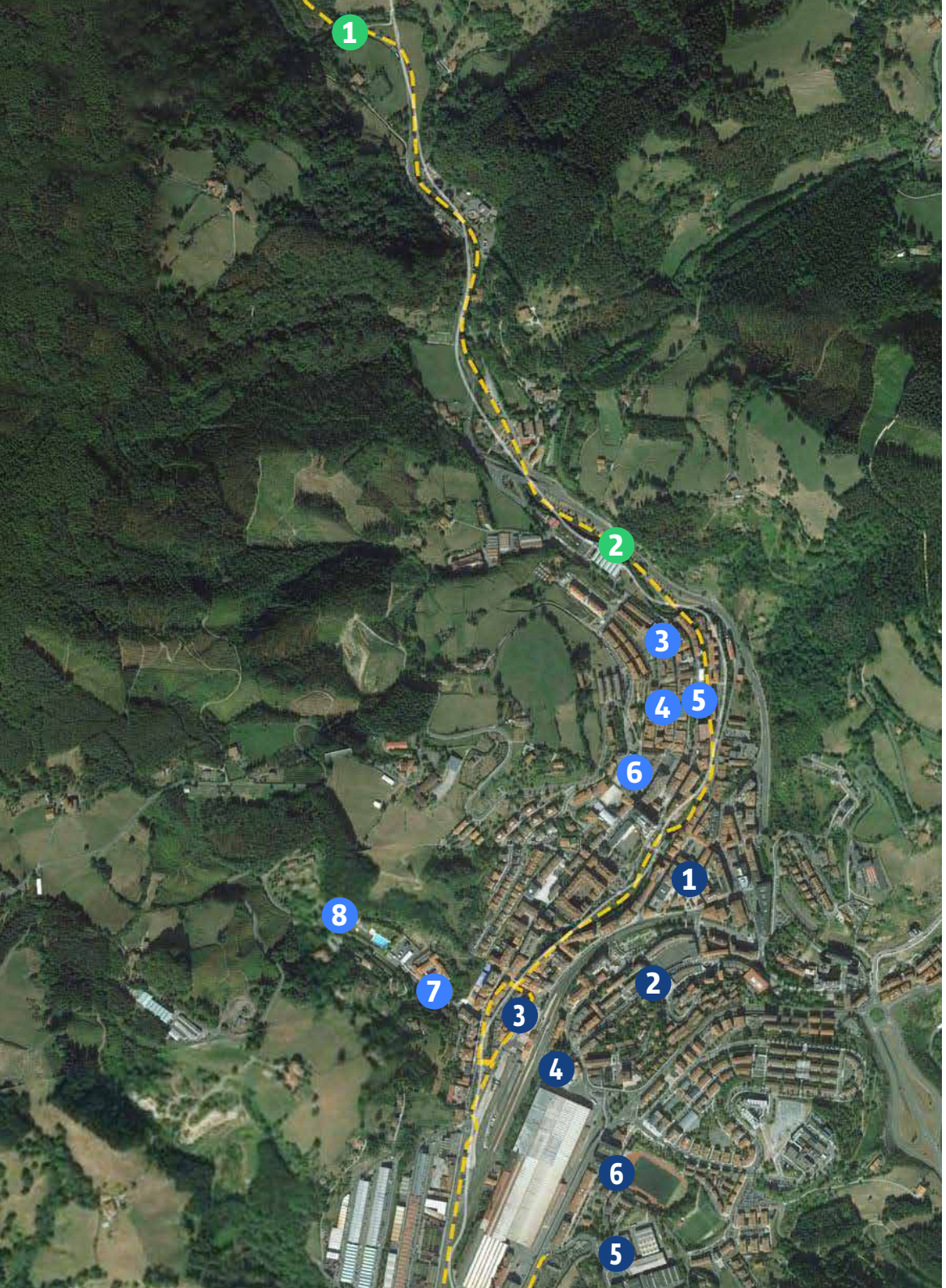
a) En vías de sentido único de circulación: Situarse en el borde izquierdo de la calzada.

b) En vías de doble sentido de circulación: ceñirse a la marca longitudinal o al eje de la calzada.

c) En vías con carril especialmente acondicionado para girar: Situarse en dicho carril con la suficiente antelación y girar cuando la señalización lo permita

d) Si la vía no tiene carril habilitado: hay que colocarse a la derecha fuera de la calzada, e iniciar la maniobra desde ahí


LEGAZPI
URRETXU
ZUMARRAGA
EZKIO
Bidegorri
Parking
Limpieza
mantenimiento Bici



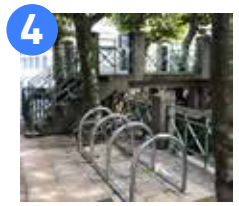
V. donde aparcar

URRETXU

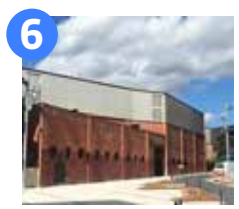
1 Bidegorri

2 Matxinporta

3 Iparragirre, 23


4 Ayuntamiento

5 Gaztetxea


6 Polideportivo

7 Ikastola

8 Piscina

ZUMARRAGA

1 Zelai Arizti

2 Fronton

3 Estación

4 Casa Torre Legazpi

5 Argixao Poligono

6 Argixao

LEGAZPI

1 Urtatza zahar parkea

2 Urtatza 29

3 Urtatza 27

4 D. Agirre

5 Laubide peatonal

6 Laubide peatonal

7 Agirre Etxeberri

8 Haztegi 1

9 Haztegi 2

10 Kultur etxea

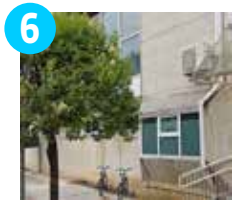
11 Ayuntamiento

12 S. telleria

13 Gaztetxea

14 Bikuña

15 Campo Futbol


6 Polideportivo

17 Bikuña Limpieza bicicletas

18 Mirandaola

VI. Aparcamiento

01 Utiliza los lugares reservados para aparcar tu bici

02 Usa elementos antirobos seguros, como por ejemplo los de tipo U.

03 Engancha el cuadro y si es posible una rueda

04 Recuerda que las bicicletas se macan mediante etiquetas que se fijan al cuadro de la bicicleta que sirve para identificar tu bici, registrarla o recuperarla.

VII. Circulación de la bicicleta

Las bicicletas, vehículos sujetos a la normativa vigente sobre tráfico y circulación, circularán por las vías ciclistas o por los itinerarios señalizados en zonas de prioridad peatonal. Donde no existan, circularán por la calzada.

Las vías ciclistas, segregadas físicamente del resto del tráfico y de las zonas destinadas a peatones, únicamente podrán ser utilizados por personas en bicicleta o en patines. La velocidad recomendada no excederá de quince (15) km/h, y en ningún caso podrán superarse los veinte (20) km/h.

En los itinerarios ciclistas señalizados en zonas de prioridad peatonal podrán circular las bicicletas siempre que:

- Respeten la señalización existente.
- Respeten la preferencia de paso de los peatones.
- La velocidad máxima sea de 10 km/h., adecuándola en todo caso a la mayor o menor presencia de peatones.
- Deberán mantener una distancia de seguridad de 1 metro al rebasar o cruzarse con un peatón.
- No realicen maniobra, negligente o temeraria, que pueda afectar a la seguridad de los peatones.

Los/as menores de hasta siete años podrán circular por las aceras en bicicleta, al cargo de una persona mayor de edad, a condición de hacerlo al mismo paso que los peatones, y sin causar molestias a éstos.

Si van por la calzada, las bicicletas circularán por el carril de la derecha, pudiendo ocupar la parte central del mismo. Asimismo, podrán circular por el carril izquierdo, cuando las características de la vía no permitan efectuarlo por el carril de la derecha, o por tener que girar a la izquierda.

Las bicicletas que circulen por vías ciclistas o por los itinerarios señalizados en zonas de prioridad peatonal o por zonas con limitación de velocidad a 30 km/h., podrán arrastrar un remolque o semirremolque, tanto de día como de noche, para el transporte de todo tipo de bultos y niños/as, en dispositivos debidamente certificados u homologados, con las limitaciones de peso que dichos dispositivos estipulen.

Asimismo, se autoriza transportar, cuando el conductor sea mayor de edad, un menor de hasta siete años en sillas acopladas a las bicicletas debidamente certificadas u homologadas, con las limitaciones de peso que dichos dispositivos estipulen

- Luz delantera blanca o amarilla y luz trasera roja
- Discos reflectantes en las ruedas
- Brazaletes reflectantes o una linterna sujeta al brazo izquierdo
- Ropa clara o chaleco reflectante
- Casco reflectante.

El viento, la lluvia, la niebla, el hielo, la nieve y los pavimentos mojados o con grasa pueden originar deslizamientos muy peligrosos.

- Circular despacio.
- Sujetar bien el manillar.
- Procurar no emplear los frenos, sobre todo el delantero.
- En caso de nubes muy abundantes o niebla, encender el alumbrado aunque sea de día.

VIII. conducir en condiciones adversas

IX. Prohibiciones

- Circular por autovía o autopista.
- Soltar las manos del manillar, salvo cuando para hacer una maniobra.
- Agarrarse a otros vehículos para ser remolcados.
- Acercarse demasiado al vehículo que circula delante.
- Circular por aceras, zonas peatonales o paseos.
- Circular “zigzagueando” entre los vehículos.
- Cargar objetos que dificulten su manejo o reduzcan la visión.
- Conducir bajo los efectos de sustancias psicotrópicas, estupefacientes o análogos.

Bizikletan Mugi!

UROLA GARAIA

Gipuzkoako Foru Aldundia
Mugikortasuneko eta Lurralde Antolaketako Departamentua

ETORKIZUNA ORAIN

UGGASA
UROLA GARAIA GARATZEN

LEGAZPIKO UDALA

Urretxuko udala

Zumarragako Udala