

PER ANAR A
L'ESCOLA I A
L'INSTITUT,
=MOU-TE!
COM CAL!



#MouteComCal

SUMA' AL
ZERO



Ajuntament de Vic



Vic,
ciutat a la
mesura humana

Amb la col·laboració de
les AMPA/AFA dels centres
educatius de Vic

PER ANAR A L'ESCOLA I A L'INSTITUT, MOU-TE COM CAL!

Continuem treballant perquè la mobilitat de Vic sigui més sostenible, segura i saludable.

Abans de desplaçar-te, tria el transport més adient.



VIANANTS

QUAN VAGIS A PEU

Travessa les calçades pels passos de vianants, després d'assegurar-te que no s'acosta cap vehicle, i espera't a la vorera per creuar.



· Si has de fer cua a la vorera per entrar en algun local o habitatge, col·loca't en fila, al més a prop possible de l'edifici, sense interferir en el pas de la resta de vianants ni tampoc envair la calçada.



- Els vianants sempre tenen preferència:
 - ✓ A les voreres.
 - ✓ Als carrers sense voreres, d'un sol nivell.
 - ✓ Als passos de vianants, excepte els que estan regulats per semàfor.
 - ✓ A les zones de mercats i fires convenientment senyalitzades.
 - ✓ A les zones del centre històric i altres zones i carrers senyalitzats com a zones d'ús prioritari per als vianants sobre qualsevol vehicle, encara que estigui autoritzat per circular-hi. Els senyals que trobarem són aquests.

ANAR A PEU A L'ESCOLA I A L'INSTITUT TÉ MOLTS AVANTAGES

Puc anar-hi acompanyat
dels meus amics i
familiars.

Ajudo a millorar
el medi ambient.

Faig esport i salut.

Milloro el meu aprenentatge i
arribo a classe més concentrat.



*És el mitjà
+ econòmic,
+ sostenible i
+ segur!*

Guanyo autonomia i
aprenc a desplaçar-me
sol/a per la ciutat.

Descobreixo la ciutat, el
patrimoni i els barris.

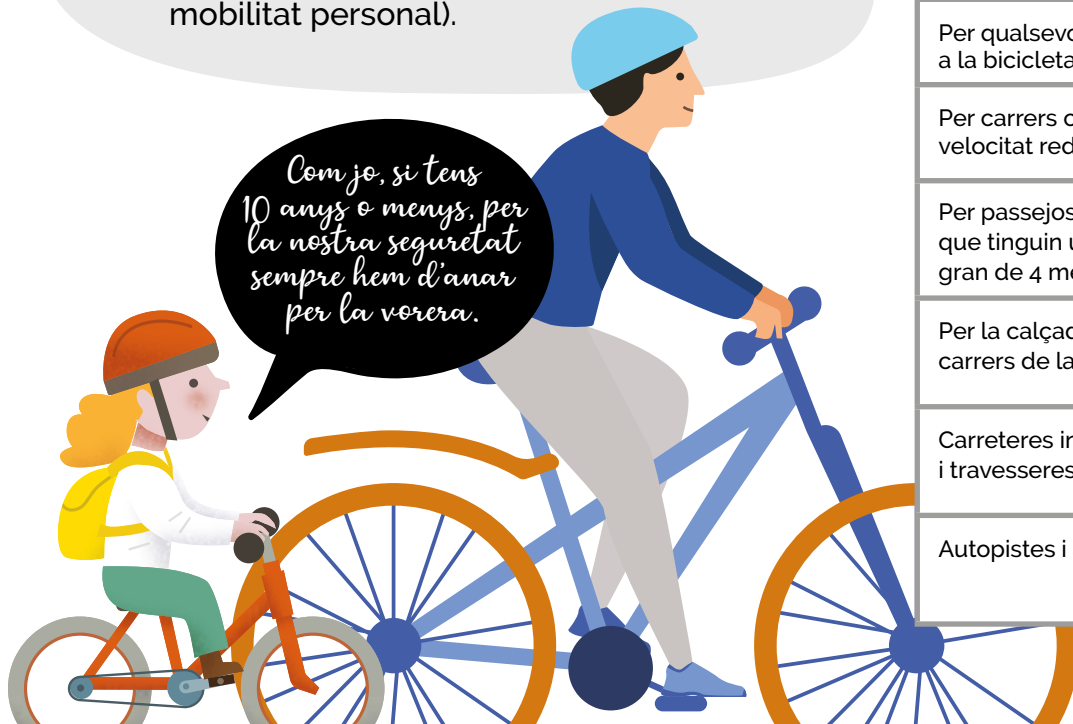
Evito les cues i els
embussos.




PER ON PUC CIRCULAR



La bicicleta és un VEHICLE i ha de complir les normes de circulació i respectar els altres. També ho han de fer els VMP (vehicles de mobilitat personal).

Com jo, si tens 10 anys o menys, per la nostra seguretat sempre hem d'anar per la vorera.



	 BICICLETA	 PATINET AMB MOTOR (POTÈNCIA MÀX. 25KM/H) I ALTRES VMP*	 PATINET SENSE MOTOR
Per la vorera, excepte si hi ha el carril bici dibuixat	✗	✗	Només nens fins a 10 anys
Per qualsevol tipus de carril per a la bicicleta	✓	✓	✗
Per carrers compartits amb velocitat reduïda (Zona 30,S-28)	✓	✓	✓
Per passejos i parcs, sempre que tinguin una amplada més gran de 4 metres	✓	✗	✓
Per la calçada de la resta de carrers de la ciutat	✓	✓	✗
Carreteres interurbanes i travesseres	✓	✗	✗
Autopistes i autovies	✗	✗	✗

VMP* Vehicles de mobilitat personal.

XARXA PER LA BICICLETA I EL PATINET

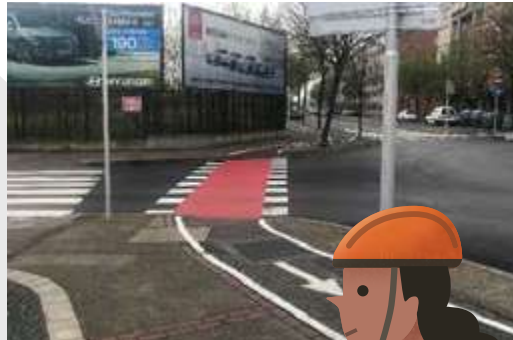
VORERA BICI

Zona dissenyada especialment per a les bicis i els patinets que trobem pintada a la vorera. Els vianants poden travessar, amb prioritat, els carrils bici habilitats a sobre de la vorera, però no hi poden romandre ni caminar-hi. Les persones que conduïxin cicles i vehicles de mobilitat personal han de respectar sempre la preferència de pas dels vianants que el travessin.

Vídeo 1
Com circular per
una vorera bici



Carrils per a bicicletes i altres cicles.



CARRILS BICI

Zona dissenyada especialment per a les bicis i els patinets que trobem pintada a la calçada (lloc per on circulem els cotxes).



XARXA PER LA BICICLETA

Carrils compartits amb velocitat reduïda
(zona 30, carrers residencials i illes de vianants).

CARRER
DE ZONA 30



Zona 30: Indica que és una zona on els vianants tenen prioritat de pas i que els vehicles han de circular a 30 km/h, com a màxim.



CARRER
RESIDENCIAL

S-28: Indica que és una carrer residencial, on tots els modes de desplaçament han de conviure, però els vianants tenen prioritat de pas. La velocitat màxima és de 20 km/h, i només es pot aparcar als llocs que estan pintats o senyalitzats.

Vídeo 2
Circular per carrils
bici habilitats en
contrasentit



Vídeo 3
Catifes vermelles



Vídeo 4
Zona residencial



Vídeo 5
Si no hi ha carril bici



ELS DESPLAÇAMENTS



1,5 m

- Cal mantenir una distància amb els cotxes, les voreres, els cotxes aparcats, etc. i amb els vianants.



- Cal travessar els carrers pels passos de ciclistes. Si no hi ha pas per a bicis, s'ha de baixar de la bici i travessar pel pas de vianants, a peu.



- Cal evitar circular pels espais públics si hi ha molts vianants (als parcs, jardins...).



- Cal equipar la bicicleta amb llums i elements reflectors.



- Cal respectar els vianants quan travessen pels passos, i donar-los prioritat.



- Cal respectar tots els senyals de trànsit.

CIRCULAR AMB MÉS SEGURETAT

Senyalitza les maniobres que vulguis fer.
Sempre s'ha de complir la normativa i les instruccions de la Guàrdia Urbana.



GIR A LA DRETA

Braç esquerre doblegat cap amunt i palmell de la mà recte, o braç dret horitzontal i palmell de la mà cap avall.

PARAR

Mou el braç de dalt a baix amb moviments curts i ràpids.

GIR A L'ESQUERRA

Braç dret doblegat cap amunt i palmell de la mà recte, o braç esquerre en horitzontal i palmell cap avall.

ABANS DE SORTIR...

PLANIFICA LA RUTA



VESTEIX-TE ADEQUADAMENT



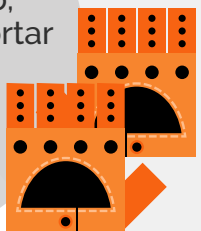
- Porta roba còmoda, no gaire ampla, millor de color clar, i, si pot ser, alguna cosa reflectora. Així és més fàcil que et vegin.



- Les sabates han de ser lligades i còmodes.



- Com a protecció, es recomana portar ulleres i guants.



- Cal portar casc (al nucli urbà si vas amb bicicleta fins als setze anys i aconsellable per la resta. Si vas amb VMP és obligatori)



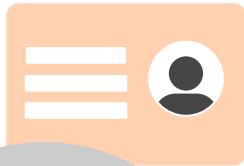
REVISA LA BICICLETA I EL MVP



SEGURETAT

QUAN CIRCULIS EN BICICLETA, PATINET O ALTRES VMP...

▪ Es recomana dur algun element d'identificació.



▪ Està prohibit parlar per telèfon.



▪ Està prohibit fer servir auriculars.



▪ Amb VMP és obligatori portar el casc



Si tens la bici registrada, hi ha més possibilitats de poder-la recuperar en cas de robatori.

S'aconsella identificar la bicicleta amb algun element o senyal, per evitar robatoris.

S'aconsella lligar la bicicleta als aparcaments amb cadenats de màxima seguretat.

SALUT I MEDI AMBIENT

El mode de desplaçament que triem en cada moment té una incidència directa en la nostra qualitat de vida, sobretot en els aspectes relacionats amb la salut i el medi ambient.

SI ENS MOVEM

AMB MODES DE DESPLAÇAMENT ACTIUS (A PEU, AMB BICICLETA O PATINET) I EN TRANSPORT PÚBLIC, REDUÏM:

CO₂

1. Les emissions atmosfèriques

2. La contaminació acústica

3. El sedentarisme

4. L'espai que ocupen els cotxes al carrer

Per saber-ne més +



1 Més de la meitat de les emissions atmosfèriques (**51%**) provenen del transport terrestre (cotxes, camions, etc.).
Efectes:

Medi ambient:

- Gasos amb efecte d'hivernacle
- Partícules

Salut:

- Problemes respiratoris
- Problemes cardíacs
- Problemes de desenvolupament cognitiu
- Problemes arterials
- Diversos problemes en general

2 El **80%** del soroll de les ciutats prové del trànsit de vehicles motoritzats.
Efectes:

Medi ambient:

- Menys ocells que volen fer el niu
- Menys animals

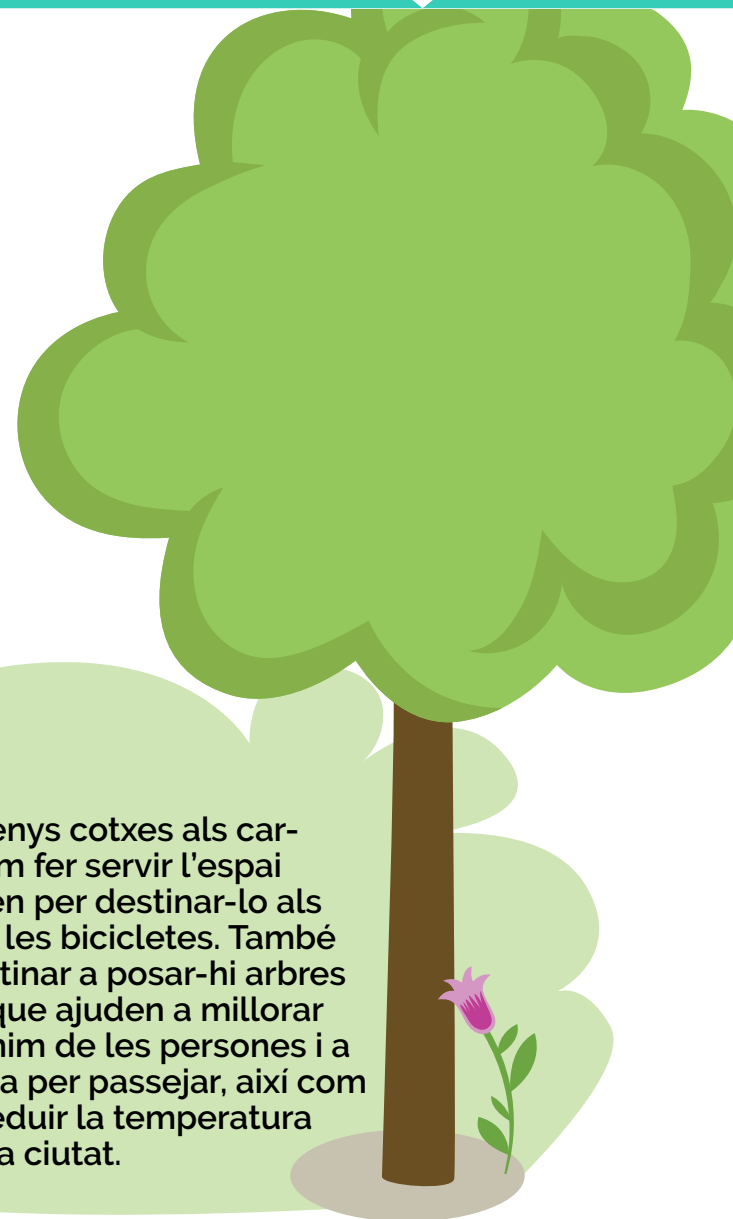
Salut:

- Viure exposats a nivells constants superiors a 65 o 55 dB segons moment del dia es relaciona amb:
- Problemes d'insomni
 - Hipertensió
 - Malalties cardiovasculars



3 La mobilitat activa (caminar ràpid o anar amb bici) en els desplaçaments del dia a dia (anar a l'escola, a comprar, a casa de la família, dels amics, etc.) permet reduir el sedentariisme i complir les hores d'activitat física que recomana l'OMS.

4 Si hi ha menys cotxes als carrers, podem fer servir l'espai que ocupen per destinar-lo als vianants o les bicicletes. També es pot destinar a posar-hi arbres i plantes, que ajuden a millorar l'estat d'ànim de les persones i a tenir ombra per passejar, així com també a reduir la temperatura a dins de la ciutat.



SUMA'T AL
ZERO



Ajuntament de Vic



Vic,
ciutat a la
mesura humana

Amb la col·laboració
de les AMPA/AFA
dels centres
educatius de Vic



Vic
CIUTAT
EDUCADORA

