



www.racc.cat

RACC
Automòbil Club
Fundació



La bicicleta. El teu primer vehicle.

Vine a Bicivisme i apren mobilitat

**bici**
visme

RACC
Automòbil Club
Fundació

1 Amb el RACC aprenc a moure'm amb seguretat

Tots ens movem cada dia. Anem a l'escola cada matí, a treballar, a comprar o a divertir-nos el cap de setmana. Per això és tan important que ens respectem els uns als altres mentre compartim el carrer. Així podrem circular millor i sense perills.

Perquè entre tots ho aconseguim, des del RACC i a través de la Fundació, hem organitzat una activitat molt divertida: **BICIVISME**. Mentre vagis en bicicleta, t'ensenyarem a dominar-la en situacions complicades i a evitar els perills que et pots trobar. Aprendràs amb altres nens com tu a respectar les normes de circulació, l'entorn i els altres. Apren mobilitat i conduiràs d'una manera segura.



2 Jo seré un bon conductor

En bicicleta passes, vas d'excursió, vas a l'escola... La bicicleta és el teu primer mitjà de transport i, per això, has d'aprendre a circular com els grans. A Bicivisme aprendràs a ser un bon conductor treballant tres aspectes.

1. El carrer el compartim tots i, per tant, has de tenir en compte els altres. Has de saber que mentre circules pots caure o fer mal a algú. A Bicivisme aprendràs que:

- Si passes a prop d'un cotxe aturat, és possible que se'n obri la porta de cop i volta.
- De vegades, els vianants creuen el carrer de sobte i sense mirar.
- De les sortides d'aparcament, en pot sortir un cotxe en qualsevol moment.
- Enmig del carrer pots trobar obstacles com ara contenidors, arbres, sacs d'obra...

2. A Bicivisme aprendràs a anticipar-te a les situacions perilloses, a reaccionar ràpidament i a millorar les teves habilitats per dominar la bicicleta. Perquè com més en sàpigues, més segur circularàs.

3. S'han de respectar els senyals de trànsit i la resta de persones que circulen pel carrer. Per això t'ensenyarem a identificar-los, a llegir-los i, sobretot, a respectar-los.

3 Fer pràctiques a Bicivisme

Veuràs com anar en bicicleta d'una forma segura és ben fàcil.

Aprèn amb la bicicleta



Canvi de carril



Prova de pals



Frenada



Eslàlom



Trasllat d'un objecte



Cadena

Aprèn amb el cap

Els monitors de Bicivisme t'ensenyaran moltes altres coses sobre mobilitat mentre et diverteixes.

4 Fes-ho molt bé i representaràs el RACC a Europa

Si ets un bon conductor podràs ser el representant del RACC al concurs europeu FIA European Traffic Contest.

5 Alguns consells més

- És important dominar la bicicleta.
- És aconsellable començar fent itineraris curts i fàcils, si et canses massa pot ser perillós.
- T'has de preocupar per l'estat de la bicicleta i de l'equipament que porti. És la millor manera d'evitar sorpreses desagradables.
- Has de circular amb prevenció i amb roba ben visible o algun element reflectant.
- Si circules per zones de vianants on també es pot anar en bicicleta, has de respectar sempre a les persones que caminen, ells encara són més vulnerables que tu.
- Quan hagis de fer una maniobra, indica-la abans correctament i fes-la seguint els passos adequats.
- Com ja saps, has de respectar sempre les normes de circulació.
- No t'oblidis mai de posar-te el casc, és vital.

