



TERRASSA PEDALA

Per una ciutat

- + activa
- + saludable
- + segura

Ajuntament  de Terrassa


Red de Ciudades por la Bicicleta

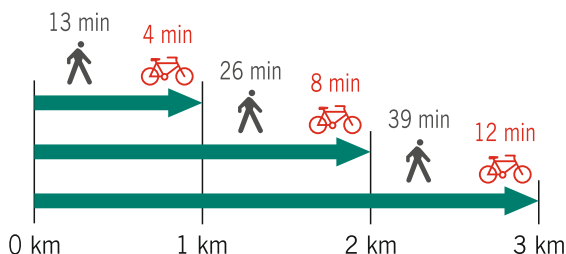
Per què la bicicleta?

+ bicicleta: menys contaminació

Si proves de canviar un dels teus viatges amb 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:** no hauràs de pagar benzina, ni aparcament, ni tindràs grans despeses de manteniment.
- **SALUDABLE:** 30 minuts diaris et mantindran en forma.
- **RÀPIDA:** els embussos no t'afectaran.
- **PRÀCTICA:** només cal pujar-hi i pedalar.
- **SILENCIOSA:** l'únic transport que no fa soroll.
- **SEGURA:** menys velocitat, més seguretat.
- **LLEUGERA:** no ocupa espai, ni necessita grans infraestructures.
- **INTERMODAL:** combinada amb els transports públics.
- I sobretot... **GAUDEIXES PEDALANT.**



Com iniciar-se a la bicicleta urbana

- Anar amb bicicleta a la ciutat és molt més fàcil del que es pensa, però si no hi estàs acostumat/ada has d'aprendre a fer-la servir:
- 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 sense trànsit: fes eslàloms, practica la frenada amb les dues mans, aprèn a senyalitzar amb els braços i mirar cap enrere sense perdre la trajectòria, prova de canviar les marxes i circula portant la teva bossa en un cistell acoblat al manillar.
- Comença escollint itineraris que coneguis molt bé. El millor és que aquests itineraris siguin curts, tranquils, sense gaire cotxes i per carrils bici.
- Pots circular per àrees de vianants, voreres bici i parcs, **sempre que estigui permès** i que no hi hagi aglomeració de persones caminant. Circula a poc a poc, mantenint la distància de seguretat amb elles i cedint-les sempre la prioritat de pas.
- Si et sents insegur/a en algun moment, per exemple en les rotondes o cruïlles difícils, **baixa de la bicicleta** i ves per la vorera com qualsevol vianant.
- Contacta amb la **Biciescola del BITER**, per aprendre des de zero i per circular amb confiança pels carrers de la ciutat.



Bicicletes elèctriques i patinets (VMP)

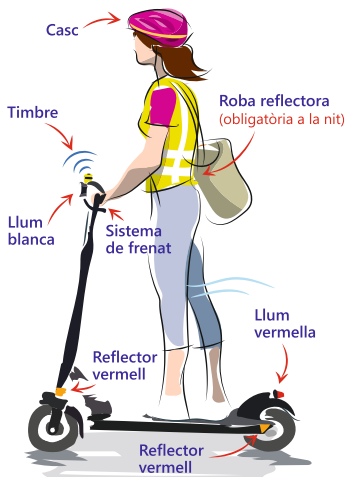
La **bicicleta convencional** de tota la vida és el vehicle més eficient, sostenible i saludable que s'ha inventat mai. En els darrers anys, han aparegut nous ginyes elèctrics que també tenen el seu lloc a la mobilitat, i que tenen un impacte ambiental molt menor que els vehicles a motor de combustió.

Les **bicicletes elèctriques**, o també conegudes com a bicicletes de pedaleig assistit, porten un motor auxiliar elèctric alimentat per una bateria recarregable, que aporta una energia addicional a l'esforç que fa el/la ciclista. És ideal per a recorreguts que tinguin forts pendents o per a persones que necessiten aquesta ajuda.

Els **vehicles de mobilitat personal (VMP)**, principalment els patinets elèctrics, són vehicles d'una única plaça i propulsats exclusivament per motors elèctrics que poden proporcionar al vehicle una velocitat màxima de 25 km/h. A partir de gener del 2024 tots els VMP que es comercialitzin hauran d'estar certificats per al seu ús.

A Terrassa, l'**ordenança de mobilitat** estableix que els VMP poden circular pels mateixos espais que les bicicletes, excepte els carrers amb límit de velocitat superior als 30 km/h.

L'edat mínima permesa per circular amb VMP és de 14 anys i només pot circular una persona en un VMP. En cap cas poden circular els VMP per les voreres i han de respectar les normes de circulació com qualsevol altre vehicle.



Transport de bicicletes en els trens i autobusos



Rodalies
de Catalunya

Es permet el transport gratuït de bicicletes a totes les línies i sense limitacions horàries sempre que l'ocupació ho permeti. La persona que porti una bicicleta ha de mantenir en tot moment l'atenció necessària per garantir la seguretat i comoditat de la resta de passatgers.



FGC

Es poden transportar bicicletes, gratuïtament, tots els dies de l'any i durant tot l'horari del servei. En cas que hi hagi algun conflicte per l'elevada ocupació, les persones empleades poden determinar el fet de dirigir els clients amb bicicleta a un altre cotxe o tren. Tots els trens disposen d'un espai destinat a aquest efecte.



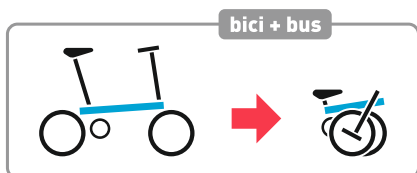
**Transports
públics**
de Catalunya

Els **autobusos interurbans** podran transportar bicicletes de manera gratuïta. Hauran d'anar a la bodega del vehicle, excepte quan es tracti de bicis plegables, que es podran transportar al mateix bus. Es limita el nombre de bicicletes en cada vehicle, que no podran ser més de 5 a la bodega i més de 2 als busos.

**TRANSPORTS
MUNICIPALS
D'EGARA**



Els **autobusos urbans** no admeten el transport de bicicletes. Les bicicletes plegables podran ser admeses si estan plegades i les mides no superen els 100 x 60 x 25 cm. Sí que estan permesos els VMP.



Prevenció de robatoris

Lliga sempre la teva bicicleta, encara que només sigui per un breu instant. **Utilitza cadenats resistents de tipus "U" rígida o articulats.**



Al carrer, fes servir, de preferència, els aparcaments per a bicicletes, lligant amb dos cadenats les dues rodes i el quadre. Si no pot ser, lliga la teva bicicleta a un punt fix i estable en un lloc visible i transitat, però sense que molesti el pas de les persones vianants.

En cas de robatori, **denuncia-ho a la policia**. Guarda la factura de compra de la bicicleta o una descripció detallada amb una foto, et facilitarà poder-la recuperar.



BICIREGISTRO.ES
Red de Ciudades por la Bicicleta

El **BiciRegistre** és un sistema de registre de bicicletes per promoure la dissuasió i la consegüent reducció dels robatoris, i la disposició d'una eina per a la seva recuperació.

És un registre informatiu, voluntari i gratuït de bicicletes d'àmbit estatal. Per fer més fàcil la recuperació del vehicle en cas de robatori, és molt recomanable, identificar la bicicleta amb uns **adhesius especials**. L'adquisició d'aquest joc d'adhesius de marcatge té un cost de 7 € i el pagament es fa directament al web.

Més informació a:

www.biciregistro.es

Aparcaments tancats per a bicicletes i VMP

Algunes estacions de tren disposen d'aparcaments tancats per a bicicletes i patinets, els **TBICIBOX**.

Funcionen mitjançant un sistema de registre i control d'accessos, amb el que es dota de més seguretat, tot i que cal seguir fent ús de cadenats de màxima seguretat. Només cal descarregar i registrar-se a l'app **PVerde**.



Protocol d'assetjament a ciclistes i VMP

L'objectiu del protocol és sensibilitzar sobre la normalització de l'ús de la bicicleta i el VMP i assolir la convivència pacífica dels diferents sistemes de mobilitat a la xarxa urbana de la ciutat.



La persona ciclista o usuària de VMP afectada per una situació d'assetjament pot contactar amb l'associació **Biter**, que recollirà la informació i l'enviarà a la **Polícia Municipal** perquè un agent contacti amb la persona assetjadora amb la voluntat d'exercir una tasca pedagògica i de sensibilització.

Consells per a circular amb seguretat

1. Escull bé la bicicleta

Si vols fer un ús habitual de la bicicleta per moure't pels carrers de Terrassa, escull millor una bicicleta urbana equipada amb els accessoris que et donaran comoditat: porta-equipatges, selló còmode, manillar alçat i un mínim de 5 pinyons per fer les pujades sense problemes. També tens l'opció de les bicicletes de pedaleig assistit, si ho necessites.

2. Tingues la bicicleta en bon estat

Abans de sortir, revisa la pressió dels pneumàtics, els frens i els llums de la teva bicicleta. És recomanable que facis **revisions periòdiques**, per exemple en alguna de les botigues especialitzades que apareixen en aquesta guia.

3. Busca una ruta tranquil·la

Recorda que pots circular amb bicicleta, amb tot el dret, pels 400 km de carrers de Terrassa. És la teva elecció si vols fer servir els **carrils bici** quan n'hi hagi, carrers tranquils o avingudes, pel carril que més et convingui.

4. T'aconsellem l'ús del casc

És obligatori per als **menors de 16 anys** i per tothom fora de la ciutat.



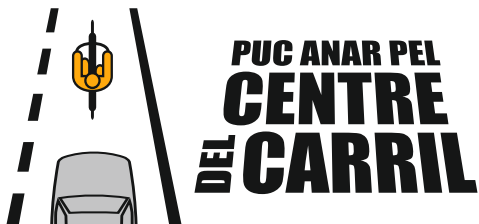
5. La bicicleta és un vehicle

És així de fàcil i clar: ocupa l'espai que necessitis i actua com ho farien la resta de vehicles, **respecta els senyals** i les normes de circulació.



6. Circula pel centre dels carrils

Ho diu l'article 37 de l'ordenança de mobilitat: pots ocupar la part central del carril, que serà l'aconsellable per circular.



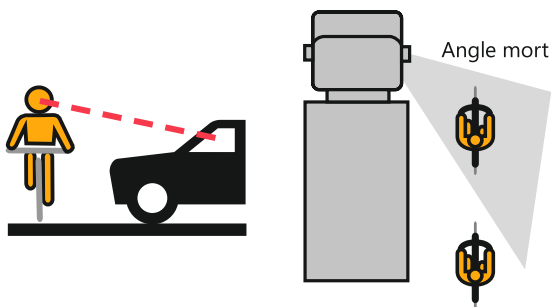
7. Mantingues una distància prudencial amb la vorera i els cotxes aparcats

Una porta que s'obre o una persona vianant que baixa de la vorera, et pot obligar a fer un moviment bruscat. També per això has de circular sempre pel centre del teu carril.



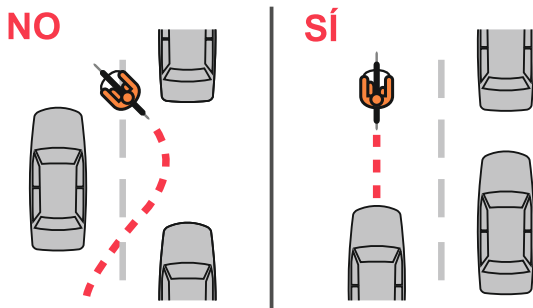
8. Assegura't que t'han vist

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



9. Circula en línia recta

Evita fer ziga-zagues i no entris en els espais buits de la línia de cotxes aparcats per deixar passar les persones que tens darrere. Tampoc val la pena posar-te en situacions de risc i avançar els cotxes aturats per guanyar pocs segons.



10. Atenció amb les maniobres

En les maniobres d'avançament o de canvi de direcció, fes-ho progressivament i amb seguretat, indicant-les amb anterioritat i assegurant-te que t'han vist.



11. Respecta les persones vianants

No circulis mai per les voreres. Alguns carrers del Centre tenen prohibida de forma permanent la circulació de bicicletes. En aquest casos, baixa de la bicicleta i segueix caminant amb la bici a la mà.

A les voreres bici, com la del pg. Vint-i-dos de Juliol o el Parc de Vallparadís, has d'anar a poc a poc (màxim 10 km/h) i no fer servir el timbre.



12. 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.



13. Per a la teva tranquil·litat

Contracta una assegurança de responsabilitat civil. Pots aconseguir-la fent-te soci d'alguna de les associacions que trobaràs en aquesta guia.

14. Posa't en contacte amb altres ciclistes

Per estar ben informat, fer arribar les teves queixes i propostes i treballar per la promoció d'aquest mitjà de transport, participa en les associacions. Com més bicicletes hi hagi circulant, més segurs seran els carrers i menys contaminada estarà la ciutat.

15. Si també ets conductor/a de vehicles a motor

Quan pretenguis avançar una bicicleta, has d'extremar les precaucions, canviant de carril de circulació, i sempre que quedi, com a mínim, un espai lateral d'1,5 m entre la bicicleta i el vehicle. (article 45.2 de l'ordenança de mobilitat).



16. No t'aïllis de l'entorn

Està prohibit circular amb auriculars connectats a aparells receptors o reproductors de so. Així com utilitzar elements de telefonia mòbil.

Anella verda de Terrassa

El municipi de Terrassa disposa d'un entorn natural format per camps de cultiu i boscos de gran valor paisatgístic i ecològic. Un seguit de torrents creua aquests terrenys oberts, alguns amb hàbitats de ribera ben conservats. Hi ha masies d'interès patrimonial i arquitectònic, fonts naturals i arbres catalogats com d'interès local.

Aquest territori se'l coneix com l'**Anella Verda de Terrassa** i gaudeix d'una especial protecció mitjançant el Pla Especial d'ordenació i gestió de l'Anella Verda. Aquest pla inclou una xarxa de camins que cobreix de forma mallada tot el territori i connecta amb els camins dels municipis veïns.

Més informació a:
www.anellaverda.terrassa.cat



Webs d'interès

Ajuntament de Terrassa
www.terrassa.cat/bicicleta
www.terrassa.cat/vehicles-de-mobilitat-personal
www.terrassa.cat/mobilitat
www.terrassa.cat/mediambient

BiciTerrassa Club (BiTer)
www.biter.cat

Col·lectiu Bicis Sense Presses
www.excursionistes.cat

ConBici
www.conbici.org

Federació Catalana de Ciclisme
www.ciclisme.cat

Federació d'Entitats per la Mobilitat amb Bicicleta de Catalunya (FEM BICI)
www.fembici.cat

Plataforma en Defensa de la Bicicleta
www.plataformadefensabicicleta.cat

Red de Ciudades por la Bicicleta
www.ciudadesporlabicicleta.org